

彰化縣大城鄉大城國民小學附設幼兒園 109學年度第1學期第9週點心食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析		
10月26日星期一	<b>鮪魚粥</b> 鮪魚罐(小180g) 1罐 玉米粒(Q) 0.5Kg 絞肉 0.5Kg 雞蛋 0.4Kg 芹菜 0.1Kg		<b>金絲捲</b> 迷你金絲卷-40g 28個		<b>豆漿</b> 豆漿家庭號(1857 ml) 2瓶	熱量： 233大卡 醣類： 37.9 g 脂肪： 4.3 g 蛋白質： 13.2 g 膳食纖維： 4.7 g 鈉： 179.9mg 鈣： 27.8mg	
10月27日星期二	<b>肉燥炒板條</b> 板條-切 2.5Kg 絞肉 1Kg 小白菜切段 0.8Kg		<b>蛋花湯</b> 雞蛋 1Kg 青蔥 0.1Kg		<b>鮮奶</b> 鮮奶家庭號(1857ml) 2瓶	<b>玉米脆片</b> 玉米脆片(原味) 3盒	熱量： 644大卡 醣類： 106.4 g 脂肪： 14.1 g 蛋白質： 26.1 g 膳食纖維： 0.5 g 鈉： 49.9mg 鈣： 37.9mg
10月28日星期三	<b>餛飩麵</b> 貴冠小雲吞(30粒/盒) 3盒 白油麵 1.2Kg 紅蘿蔔-條 1條 高麗菜切片 0.5Kg		<b>草莓吐司</b> 白吐司(大條)(20片) 2條 草莓果醬 2個		<b>米漿</b> 光泉米漿家庭號(1857 ml) 2瓶	熱量： 512大卡 醣類： 102.9 g 脂肪： 4.9 g 蛋白質： 15.0 g 膳食纖維： 2.2 g 鈉： 207.0mg 鈣： 26.3mg	
10月29日星期四	<b>鍋燒意麵</b> 鍋燒意麵 13包 雞蛋 0.8Kg 肉絲 0.5Kg 高麗菜切片 0.5Kg		<b>燒賣</b> 翡翠燒賣(20g) 56個		<b>貢丸湯</b> 貢丸片 0.6Kg 芹菜 0.3Kg	熱量： 208大卡 醣類： 11.6 g 脂肪： 11.8 g 蛋白質： 14.2 g 膳食纖維： 0.6 g 鈉： 241.3mg 鈣： 22.3mg	
10月30日星期五	<b>麻油麵線</b> 雞蛋(kg) 1Kg 白麵線 0.9Kg 瘦肉絲 0.5Kg 老薑片-兩 0.1兩		<b>蛋塔</b> 蛋塔 28個		<b>薏仁漿</b> 薏仁漿(家庭號) 2瓶	熱量： 330大卡 醣類： 42.0 g 脂肪： 11.8 g 蛋白質： 13.9 g 膳食纖維： 0.2 g 鈉： 876.6mg 鈣： 14.2mg	

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：

A14-幼午 彰化縣大城鄉大城國民小學 109學年度第1學期第9週午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
10月26日 星期一	白米飯	麵腸滷肉	洋蔥炒蛋	炒青江菜	玉米排骨湯	芭樂	醣類： 11.1 g 脂肪： 5.9 g 蛋白質： 20.8 g 熱量： 180大卡
餐數 31		小肉丁 1Kg 白蘿蔔中丁 1Kg 麵腸切片 1Kg 老薑片 0.1Kg	雞蛋 1.5Kg 洋蔥粗絲 1Kg 蔥花 0.1Kg	青江菜切段 2Kg 蒜碎 0.1Kg	玉米穗小塊 1Kg 排骨丁(肉多) 0.3Kg 薑絲 0.1Kg		
10月27日 星期二	糙米飯	滷雞腿	螞蟻上樹	炒小白菜	味噌豆腐湯	鳳梨	醣類： 32.2 g 脂肪： 9.2 g 蛋白質： 23.1 g 熱量： 299大卡
餐數 31		棒棒腿(D6-隻) 32隻 滷包-包 1個	高麗菜粗絲 1.5Kg 冬粉-小捆 0.6Kg 絞肉 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 蔥花 0.1Kg	小白菜切段 2Kg 蒜碎 0.1Kg	味噌(小-140g) 3包 豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 1盒 乾海帶芽-兩 1兩 大骨 0.3Kg 蔥花 0.1Kg		
10月28日 星期三	肉羹飯	什錦肉羹	滷蛋	炒油菜	蘿蔔滷海帶	橘子	醣類： 22.7 g 脂肪： 14.8 g 蛋白質： 17.5 g 熱量： 287大卡
餐數 31		大白菜切片 1.5Kg 手工肉羹 1Kg 肉絲 0.5Kg 雞蛋 0.3Kg 金針菇 0.2Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg	滷蛋-個 31個 滷包-包 1個	油菜切段 2Kg 蒜碎 0.1Kg	海帶結 1.2Kg 白蘿蔔中丁 1Kg 紅蘿蔔中丁 0.5Kg 老薑片 0.1Kg 蒜仁 0.1Kg		
10月29日 星期四	糙米飯	酥炸魚排	家常豆腐	炒高麗菜	冬瓜排骨湯	奇異果	醣類： 25.7 g 脂肪： 9.5 g 蛋白質： 23.3 g 熱量： 267大卡
餐數 31		裹粉旗魚排(100) 31個	豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 2盒 絞肉 0.5Kg 小小香菇-切 0.2Kg 蒜碎 0.1Kg 蔥花 0.1Kg	高麗菜切片 2Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 蒜碎 0.1Kg	冬瓜大丁 1Kg 排骨丁(肉多) 0.3Kg 薑絲 0.1Kg		
10月30日 星期五	白米飯	馬鈴薯燉肉	蒲瓜炒菇	炒空心菜	南瓜濃湯	蘋果	醣類： 24.0 g 脂肪： 3.8 g 蛋白質： 19.6 g 熱量： 196大卡
餐數 31		肉丁 2Kg 洋芋中丁 0.6Kg 紅蘿蔔中丁 0.3Kg	蒲瓜-去皮 1.5Kg 肉絲 0.5Kg 紅蘿蔔片 0.3Kg 秀珍菇 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	空心菜切段 2Kg 蒜碎 0.1Kg	玉米濃湯粉(小)(75g/包) 1包 玉米粒(Q) 0.3Kg 南瓜-中丁 0.3Kg 洋蔥中丁 0.3Kg 雞蛋 0.3Kg		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：