

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19週點心食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析	
1月4日 星期一	擔仔麵 乾麵條(600g/包) 2包 絞肉 0.8Kg 豆芽菜 0.5Kg 小豆干丁 0.4Kg 韭菜 0.1Kg	玉米濃湯餃 豬肉水餃 90個 康寶金黃玉米濃湯包 2包 玉米粒罐-小 1罐 玉米醬罐-小 1罐	熱量： 455大卡 醣類： 62.6 g 脂肪： 14.5 g 蛋白質： 23.4 g 膳食纖維： 1.2 g 鈉： 274.2mg 鈣： 130.2mg	
餐數 30				
1月5日 星期二	芋頭排骨粥 芋頭大丁冷凍 1Kg 排骨丁(肉多) 1Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 芹菜 0.1Kg	奶酥吐司 奶酥吐司(大)20片/條 1條 奶酥吐司(小)10片/條 1條	豆漿 豆漿家庭號(1857 ml) 2瓶	熱量： 167大卡 醣類： 22.8 g 脂肪： 5.6 g 蛋白質： 6.4 g 膳食纖維： 6.1 g 鈉： 85.7mg 鈣： 29.0mg
餐數 30				
1月6日 星期三	鍋燒雞絲麵 雞絲麵 11包 雞蛋 1Kg 肉絲 0.8Kg 高麗菜切片 0.5Kg	雞蛋小饅頭 雞蛋小饅頭(20g) 56個	米漿 光泉米漿家庭號(1857 ml) 2瓶	熱量： 297大卡 醣類： 44.6 g 脂肪： 7.2 g 蛋白質： 14.2 g 膳食纖維： 1.3 g 鈉： 376.4mg 鈣： 23.9mg
餐數 30				
1月7日 星期四	雞肉玉米粥 高麗菜切片 1Kg 清雞肉丁 1Kg 雞蛋 0.6Kg 三色丁 0.2Kg 芹菜 0.1Kg	紅豆餐包 紅豆餐包 28個	鮮奶 鮮奶家庭號(1857ml) 2瓶	熱量： 190大卡 醣類： 14.0 g 脂肪： 11.3 g 蛋白質： 8.4 g 膳食纖維： 0.4 g 鈉： 30.7mg 鈣： 23.2mg
餐數 30				
1月8日 星期五	關東煮 玉米穗塊 1Kg 白蘿蔔大丁 1Kg 油腐丁(加) 0.5Kg 黑輪切片(加) 0.5Kg 米血丁 0.3Kg	統一布丁 統一布丁 28個		熱量： 201大卡 醣類： 30.7 g 脂肪： 5.9 g 蛋白質： 7.7 g 膳食纖維： 0.4 g 鈉： 6.9mg 鈣： 8.1mg
餐數 30				

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

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19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
1月4日 星期一	白米飯	沙茶豬柳	日式蒸蛋	炒油菜	結頭湯	鳳梨	醣類： 11.8 g 脂肪： 28.3 g 蛋白質： 17.9 g 熱量： 349大卡
餐數 31		豬柳 1.7Kg 沙茶醬牛(玻)/罐 1罐 洋蔥中丁 0.6Kg 青椒絲 0.2Kg 青蔥段 0.1Kg	雞蛋 2Kg 三色丁 0.6Kg	油菜切段 2Kg 蒜碎 0.1Kg	結頭菜中丁 1Kg 排骨丁(肉多) 0.3Kg 芹菜珠 0.1Kg		
1月5日 星期二	糙米飯	照燒雞丁	冬瓜甕	炒菠菜	味噌豆腐湯	香蕉	醣類： 21.7 g 脂肪： 8.9 g 蛋白質： 21.4 g 熱量： 238大卡
餐數 31		骨腿丁-封口 2Kg 洋蔥大丁 1Kg 熟白芝麻-兩 1兩 青蔥段 0.1Kg	冬瓜大丁 1.5Kg 絞肉 0.5Kg 洋蔥中丁 0.3Kg 鵪鶉蛋 0.3Kg 老薑片 0.1Kg 紅蘿蔔中丁 0.1Kg 蔥花 0.1Kg	菠菜切段 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		
1月6日 星期三	紅麵線	麵線糊	滷蛋	炒青江菜	五香豆干	小蕃茄	醣類： 71.9 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 37.6 g 熱量： 612大卡
餐數 31		大白菜粗絲 1Kg 肉絲 1Kg 紅麵線 0.8Kg 金針菇 0.3Kg 雞蛋 0.3Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg	滷蛋-粒 31個 滷包-包 1個	青江菜切段 2Kg 蒜碎 0.1Kg	五香豆干(小32g)-片 31片		
1月7日 星期四	糙米飯	酥炸土魷魚	咖哩洋芋	炒高麗菜	蘿蔔排骨湯	柳丁	醣類： 32.7 g 脂肪： 11.5 g 蛋白質： 20.4 g 熱量： 303大卡
餐數 31		土魷魚酥-條 65條	洋芋中丁 2Kg 佛蒙特甜味咖哩塊 1盒 洋蔥中丁 0.5Kg 絞肉 0.3Kg 紅蘿蔔中丁 0.2Kg	高麗菜切片 2Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 蒜碎 0.1Kg	白蘿蔔大丁 1Kg 排骨丁(肉多) 0.3Kg 芹菜珠 0.1Kg		
1月8日 星期五	白米飯	打拋豬肉	黃瓜什錦	炒小白菜	玉米濃湯	蘋果	醣類： 50.3 g 脂肪： 10.1 g 蛋白質： 26.1 g 熱量： 352大卡
餐數 31		絞肉 2Kg 九層塔-兩 1兩 蕃茄去蒂頭 0.6Kg 洋蔥中丁 0.3Kg 蔥花 0.1Kg	大黃瓜去皮去籽 1.6Kg 肉絲 0.4Kg 秀珍菇 0.3Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg 蔥花 0.1Kg	小白菜切段 2Kg 蒜碎 0.1Kg	康寶金黃玉米濃湯包 2包 玉米粒(Q) 0.4Kg 洋芋小丁 0.4Kg 雞蛋 0.4Kg		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

設計：

午餐秘書：

校長：