

彰化縣大城鄉大城國民小學附設幼兒園 109學年度第2學期第10週點心食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析		
4月26日星期一	鍋燒意麵 鍋燒意麵 12包 高麗菜 0.5Kg 雞蛋 0.5Kg 小虱目魚丸(加) 0.4Kg 秀珍菇 0.2Kg 紅蘿蔔 0.1Kg		關東煮 白蘿蔔 1Kg 豬血糕丁 0.6Kg 小魚輪 0.5Kg 北海翅 0.5Kg 大骨 0.3Kg		熱量： 214大卡 醣類： 20.0 g 脂肪： 9.7 g 蛋白質： 12.1 g 膳食纖維： 1.0 g 鈉： 295.3mg 鈣： 32.2mg		
餐數 30							
4月27日星期二	蘑菇鐵板麵 白油麵 1.5Kg 蘑菇醬(300g/罐) 1罐 玉米粒(Q) 0.5Kg 三色丁 0.3Kg 洋蔥去皮 0.3Kg		蛋花湯 雞蛋(kg) 0.4Kg 青蔥 0.1Kg		奶油餐包 奶油餐包 32個	豆漿 豆漿家庭號(1857 ml) 2瓶	熱量： 253大卡 醣類： 40.2 g 脂肪： 6.1 g 蛋白質： 9.8 g 膳食纖維： 4.6 g 鈉： 146.0mg 鈣： 23.8mg
餐數 30							
4月28日星期三	蘿蔔糕 港式蘿蔔糕-小 30個		貢丸湯 小貢丸(慶豐) 0.6Kg 芹菜 0.1Kg		雞蛋小饅頭 雞蛋小饅頭(20g) 64個	米漿 光泉米漿家庭號(1857 ml) 2瓶	熱量： 271大卡 醣類： 46.3 g 脂肪： 6.2 g 蛋白質： 8.1 g 膳食纖維： 1.3 g 鈉： 81.4mg 鈣： 8.3mg
餐數 30							
4月29日星期四	玉米瘦肉粥 絞肉 0.6Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 雞蛋(kg) 0.3Kg		紅豆薏仁湯 二砂(1kg) 1包 紅豆 0.5Kg 小薏仁 0.2Kg		熱量： 251大卡 醣類： 53.1 g 脂肪： 1.8 g 蛋白質： 10.0 g 膳食纖維： 2.6 g 鈉： 36.7mg 鈣： 23.0mg		
餐數 30							
4月30日星期五	什錦粿仔條 粿仔條 2Kg 高麗菜 0.6Kg 肉絲 0.3Kg 豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg		瑞士捲 瑞士捲 32個		鮮奶 鮮奶家庭號(1857ml) 2瓶	熱量： 513大卡 醣類： 82.1 g 脂肪： 14.7 g 蛋白質： 14.3 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 4.0mg 鈣： 11.9mg	
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2學期午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
4月26日 星期一	白米飯	馬鈴薯燉肉	蒲瓜鮮燴	炒青江菜	海芽豆腐湯	小蕃茄	醣類： 58.0 g 脂肪： 16.4 g 蛋白質： 35.8 g 熱量： 481大卡
		瘦肉丁 2Kg 洋芋中丁 0.5Kg 紅蘿蔔中丁 0.2Kg 老薑片 0.1Kg	蒲瓜-去皮 1.5Kg 瘦肉絲 0.6Kg 玉米筍 0.3Kg 金針菇 0.3Kg 鮑魚菇切片 0.2Kg 蔥花 0.1Kg	青江菜切段 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		
餐數	33						
4月27日 星期二	糙米飯	香滷雞腿	香菇豆腐	炒小白菜	蘿蔔排骨湯	西瓜	醣類： 16.0 g 脂肪： 11.3 g 蛋白質： 26.5 g 熱量： 267大卡
		棒棒腿(D6-隻) 35隻 滷包-包 1個	豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 2盒 秀珍菇 0.3Kg 洋蔥中丁 0.3Kg 絞肉 0.3Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 蒜碎 0.1Kg	小白菜切段 2Kg 蒜碎 0.1Kg	白蘿蔔中丁 1Kg 排骨丁(肉多) 0.6Kg 薑絲 0.1Kg		
餐數	33						
4月28日 星期三	肉羹飯	什錦肉羹	滷蛋	炒大陸妹	豆干滷海帶	木瓜	醣類： 26.7 g 脂肪： 16.8 g 蛋白質： 20.6 g 熱量： 329大卡
		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 35個 滷包-包 1個	不結球萵苣切段 2Kg 蒜碎 0.1Kg	海帶片-片(有牙籤) 35片 小干切四丁-滷味用 1Kg 老薑片 0.1Kg		
餐數	33						
4月29日 星期四	糙米飯	香酥魷魚排	小瓜炒肉片	炒高麗菜	冬瓜排骨湯	蘋果	醣類： 25.5 g 脂肪： 6.5 g 蛋白質： 14.5 g 熱量： 210大卡
		魷魚排(CAS) 35片	小黃瓜片 1.5Kg 小肉片 0.8Kg 木耳絲 0.1Kg 蒜碎 0.1Kg	高麗菜切片 2Kg 木耳絲 0.1Kg 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		
餐數	33						
4月30日 星期五	白米飯	京醬肉絲	日式蒸蛋	炒油菜	綠豆薏仁湯	鳳梨	醣類： 66.2 g 脂肪： 8.3 g 蛋白質： 27.4 g 熱量： 436大卡
		肉絲 2Kg 甜麵醬(0.6k) 1瓶 洋蔥粗絲 0.2Kg 雙色甜椒粗絲 0.2Kg 青蔥段 0.1Kg	雞蛋 2Kg 三色丁 0.6Kg	油菜切段 2Kg 蒜碎 0.1Kg	二砂(20包/箱) 1包 綠豆 0.6Kg 小薏仁 0.3Kg		
餐數	33						

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：