

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11週點心食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
5月3日星期一	滑蛋雞絲麵		福州丸湯		熱量： 185大卡 醣類： 16.7 g 脂肪： 9.2 g 蛋白質： 9.4 g 膳食纖維： 0.9 g 鈉： 479.5mg 鈣： 25.1mg
餐數	雞絲麵 15包		福州丸-粒 32個		
	高麗菜 0.6Kg		白蘿蔔大丁 1Kg		
	肉絲 0.4Kg		龍骨丁 0.5Kg		
	雞蛋 0.4Kg		紅蘿蔔中丁 0.3Kg		
	小貢丸(慶豐) 0.3Kg		芹菜 0.1Kg		
餐數					
30					
5月4日星期二	肉燥炒板條	蛋花湯	羊角麵包	豆漿	熱量： 298大卡 醣類： 43.5 g 脂肪： 9.0 g 蛋白質： 16.1 g 膳食纖維： 4.1 g 鈉： 69.6mg 鈣： 21.1mg
餐數	板條-切 2.5Kg	雞蛋(kg) 0.3Kg	羊角麵包(6入) 5包	豆漿家庭號(1857 ml) 2瓶	
	絞肉 1Kg	青蔥 0.1Kg	羊角麵包(2入) 1組		
	小小香菇 0.1Kg				
	芹菜 0.1Kg				
餐數					
30					
5月5日星期三	蘿蔔糕湯		黑糖小饅頭	光泉豆米漿	熱量： 252大卡 醣類： 50.7 g 脂肪： 2.2 g 蛋白質： 7.9 g 膳食纖維： 0.8 g 鈉： 6.9mg 鈣： 16.1mg
餐數	蘿蔔糕 2.4Kg		黑糖小饅頭 32個	光泉米漿家庭號(1857 ml) 1瓶	
	冬蝦-兩 1兩			低糖豆漿家庭號(1857 ml) 1瓶	
	小白菜 0.3Kg				
	芹菜珠 0.1Kg				
	韭菜 0.1Kg				
餐數					
30					
5月6日星期四	蔬菜豆腐湯	裹粉熱狗	仙草蜜		熱量： 244大卡 醣類： 37.1 g 脂肪： 8.4 g 蛋白質： 6.4 g 膳食纖維： 0.7 g 鈉： 19.3mg 鈣： 24.3mg
餐數	豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 1盒	無竹叉裹粉熱狗棒 32支	仙草-盒(2k) 2盒		
	小白菜 0.5Kg		二砂(20包/箱) 1包		
	青蔥 0.1Kg				
餐數					
30					
5月7日星期五	吻仔魚粥		波士頓蛋糕	鮮奶	熱量： 314大卡 醣類： 40.4 g 脂肪： 10.5 g 蛋白質： 17.3 g 膳食纖維： 0.0 g 鈉： 19.8mg 鈣： 4.4mg
餐數	玉米粒罐-小 1罐		波士頓蛋糕 32份	鮮奶家庭號(1857ml) 2瓶	
	絞肉 0.5Kg				
	雞蛋 0.5Kg				
	吻仔魚 0.3Kg				
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學期第11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
5月3日 星期一	白米飯	五更腸旺 肉片 1Kg 麵腸切片 1Kg 金針菇 0.4Kg 酸菜絲(醃) 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	翠綠炒菇 小黃瓜 2Kg 小小香菇 0.2Kg 木耳絲 0.2Kg 秀珍菇 0.2Kg 青蔥 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg	炒油菜 油菜切段 2Kg 薑絲 0.1Kg	玉米蛋花湯 雞蛋 0.8Kg 玉米粒(Q) 0.5Kg	西瓜	醣類： 16.8 g 脂肪： 4.5 g 蛋白質： 18.9 g 熱量： 176大卡
5月4日 星期二	糙米飯	咖哩雞 骨腿丁 2Kg 洋芋中丁 1Kg 甜味哩塊(1K) 1盒 紅蘿蔔小丁 0.3Kg	刺瓜燴鴿蛋 刺瓜中丁 2Kg 鴿蛋 0.5Kg 木耳絲 0.2Kg 紅蘿蔔絲 0.2Kg	炒高麗菜 高麗菜切片 2Kg 蒜碎 0.1Kg	古早味貢丸湯 小貢丸(慶豐) 1Kg 芹菜珠 0.1Kg	蘋果	醣類： 31.9 g 脂肪： 16.3 g 蛋白質： 24.1 g 熱量： 364大卡
5月5日 星期三	白油麵	蘑菇義大利麵 白油麵 4Kg 蘑菇醬(300g/罐) 1罐 洋蔥中丁 0.3Kg 絞肉 0.3Kg 三色丁(CAS) 0.2Kg 小小香菇 0.2Kg	薯餅 大薯餅 35個	炒青江菜 青江菜切段 2Kg 蒜碎 0.1Kg	玉米濃湯 康寶金黃玉米濃湯包 1包 玉米粒(Q) 0.3Kg 雞蛋(kg) 0.3Kg	鳳梨	醣類： 78.4 g 脂肪： 9.3 g 蛋白質： 16.6 g 熱量： 451大卡
5月6日 星期四	白米飯	黃金魚排 御師傅魚排(CAS) 35片	香滷海結 海帶結 2.5Kg 紅蘿蔔中丁 0.4Kg	炒小白菜 小白菜切段 2Kg 薑絲 0.1Kg	酸辣湯 豆腐細(300g封膜)(盒) 1盒 紅蘿蔔絲 0.3Kg 雞蛋 0.3Kg 金針菇 0.2Kg 脆筍絲(醃) 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	木瓜	醣類： 37.4 g 脂肪： 3.2 g 蛋白質： 18.7 g 熱量： 244大卡
5月7日 星期五	糙米飯	打拋豬肉 絞肉 2Kg 牛蕃茄 0.5Kg 洋蔥小丁 0.5Kg 九層塔 0.1Kg	豆皮白菜 大白菜切片 2Kg 木耳絲 0.3Kg 豆皮(1.8K/袋) 0.2Kg	炒大陸妹 不結球萵苣切段 2Kg 蒜碎 0.1Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔小丁 1Kg 龍骨丁 0.2Kg 芹菜珠 0.1Kg	小番茄	醣類： 61.9 g 脂肪： 15.8 g 蛋白質： 30.7 g 熱量： 437大卡

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：