

彰化縣大城鄉大城國民小學附設幼兒園 110學年度第一學期第6週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
10月4日 星期一	鮪魚滑蛋粥		蘿蔔糕	菜頭貢丸湯	熱量： 242大卡 醣類： 27.3 g 脂肪： 9.9 g 蛋白質： 11.3 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 46.9mg 鈣： 7.8mg
餐數 30	鮪魚罐(小180g) 3罐		冷藏廣式蘿蔔糕(大) 31個	白蘿蔔中丁 1Kg 青蔥-兩 1兩 小貢丸(加) 0.6Kg	
	雞蛋 0.5Kg				
	玉米粒(Q) 0.3Kg				
	芹菜 0.1Kg				
	胡蘿蔔小丁 0.1Kg				
10月5日 星期二	蔬菜麵疙瘩		奶油餐包	米漿	熱量： 396大卡 醣類： 79.6 g 脂肪： 3.5 g 蛋白質： 12.5 g 膳食纖維： 1.3 g 鈉： 6.2mg 鈣： 14.5mg
餐數 30	麵疙瘩 3Kg		奶油餐包 31個	光泉米漿家庭號(1857 ml) 2瓶	
	甘藍(高麗菜) 0.5Kg				
	牛蕃茄 0.3Kg				
	豬後腿肉(肉絲) 0.3Kg				
10月6日 星期三	水餃	蛋花湯	仙草凍奶茶		熱量： 169大卡 醣類： 15.8 g 脂肪： 8.4 g 蛋白質： 7.7 g 膳食纖維： 0.1 g 鈉： 19.9mg 鈣： 6.7mg
餐數 30	水餃(200粒/包) 93個	雞蛋 0.5Kg 青蔥珠 0.1Kg	仙草-盒(2k) 1盒 全脂鮮乳(光泉家庭號) 1瓶 紅茶 1包		
10月7日 星期四	雞絲麵		黑糖饅頭	豆漿	熱量： 464大卡 醣類： 78.9 g 脂肪： 8.3 g 蛋白質： 19.5 g 膳食纖維： 5.6 g 鈉： 677.1mg 鈣： 53.0mg
餐數 30	雞絲麵 13包		黑糖饅頭(南山) 31個	豆漿家庭號(1857 ml) 2瓶	
	甘藍(高麗菜) 0.5Kg				
	豬後腿肉(肉絲) 0.5Kg				
	雞蛋 0.5Kg				
10月8日 星期五	燒賣	蔬菜豆腐湯	統一布丁		熱量： 244大卡 醣類： 28.5 g 脂肪： 10.0 g 蛋白質： 10.5 g 膳食纖維： 0.6 g 鈉： 18.0mg 鈣： 20.9mg
餐數 30	翡翠燒賣(20g)個 62個	豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 1盒 小白菜 0.4Kg 青蔥 0.1Kg	統一布丁 31個		

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 110學年度第一學期第6週食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析	
10月4日 星期一	白米飯	鮑菇燒肉	咖哩洋芋	炒高麗菜	蕃茄蛋花湯	蘋果	醣類： 37.3 g 脂肪： 6.9 g 蛋白質： 25.0 g 熱量： 301大卡	
		豬前腿肉(肉丁) 2Kg 杏鮑菇頭切塊 0.5Kg 秀珍菇 0.2Kg 老薑片 0.1Kg	馬鈴薯(中丁) 1.5Kg 甜味咖哩塊(1K) 1盒 洋蔥中丁 0.3Kg 胡蘿蔔中丁 0.3Kg 豬絞肉(絞肉) 0.3Kg	甘藍(切片) 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg 木耳絲 0.1Kg	蕃茄 0.5Kg 雞蛋 0.5Kg 豬骨(大骨) 0.3Kg 蔥花 0.1Kg			
餐數	33							
10月5日 星期二	糙米飯	三杯雞	小瓜炒菇	炒不結球萵苣	竹筍排骨湯	香蕉	醣類： 27.0 g 脂肪： 7.2 g 蛋白質： 20.2 g 熱量： 245大卡	
		骨腿(骨腿丁) 2Kg 九層塔-兩 1兩 豬血糕丁 0.5Kg 洋蔥大丁 0.3Kg 老薑片 0.1Kg	花胡瓜片 1.5Kg 豬後腿肉(肉絲) 0.5Kg 胡蘿蔔片 0.3Kg 秀珍菇 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	不結球萵苣切段 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	竹筍粗絲 1Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 0.3Kg 薑絲 0.1Kg			
餐數	33							
10月6日 星期三	白米飯	廣東粥	校園滷味	炒小白菜	滷蛋	西瓜	醣類： 11.9 g 脂肪： 6.1 g 蛋白質： 12.0 g 熱量： 137大卡	
		甘藍(切片) 1Kg 豬絞肉(絞肉) 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 雞蛋 0.3Kg 蘿蔔乾(碎菜脯) 0.3Kg 胡蘿蔔小丁 0.1Kg	白蘿蔔中丁 1.5Kg 滷包-包 1個 小干切四丁-滷味用 0.5Kg 海帶結 0.5Kg	小白菜切段 2Kg 薑絲 0.1Kg	滷蛋-粒 34個 滷包-包 1個			
餐數	33							
10月7日 星期四	糙米飯	清蒸鮮魚	麻婆豆腐	炒青花椰菜	玉米排骨湯	芭樂	醣類： 32.7 g 脂肪： 4.0 g 蛋白質： 13.2 g 熱量： 196大卡	
		鯊魚(切片Q) 34片 樹子(140g/罐) 1罐 青蔥珠 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 2盒 豆瓣醬(600g) 1罐 豬絞肉(絞肉) 0.5Kg 三色丁 0.3Kg 蔥花 0.1Kg	冷凍青花菜 2.5Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	甜玉米(塊) 1Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 0.3Kg 薑絲 0.1Kg			
餐數	33							
10月8日 星期五	白米飯	香滷雞腿	紅蘿蔔炒蛋	炒油菜	海芽吻魚湯	香吉士	醣類： 7.7 g 脂肪： 8.9 g 蛋白質： 22.3 g 熱量： 201大卡	
		棒棒腿(D6-隻) 34隻 滷包-包 1個 老薑片 0.1Kg	雞蛋 1.6Kg 胡蘿蔔絲 0.8Kg 冷凍豌豆仁 0.3Kg	油菜切段 2Kg 薑絲 0.1Kg	乾裙帶菜(兩) 1兩 豬骨(大骨) 0.3Kg 吻仔魚 0.1Kg 薑絲 0.1Kg			
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：