

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 110學年度第一學期第11週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
11月8日 星期一	鍋燒意麵		豆漿	小肉包	熱量：721大卡 醣類：92.5 g 脂肪：28.1 g 蛋白質：26.0 g 膳食纖維：6.8 g 鈉：675.8mg 鈣：88.5mg
餐數 30	鍋燒意麵 12包 豬後腿肉(肉絲) 0.6Kg 雞蛋 0.6Kg 甘藍(切片) 0.5Kg		豆漿家庭號(1857 ml) 2瓶	小鮮肉包 64個	
11月9日 星期二	芋頭粥		鮮奶	雙色吐司	熱量：163大卡 醣類：16.8 g 脂肪：7.9 g 蛋白質：6.3 g 膳食纖維：1.6 g 鈉：5.6mg 鈣：11.6mg
餐數 30	玉米粒罐-小 1罐 芋頭大丁冷凍 0.8Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 0.7Kg 芹菜 0.1Kg		全脂鮮乳(光泉家庭號) 2瓶	雙色吐司 2條	
11月10日 星期三	蔥抓餅	蛋花湯	雙色花捲	米漿	熱量：367大卡 醣類：75.0 g 脂肪：2.7 g 蛋白質：11.2 g 膳食纖維：1.9 g 鈉：170.0mg 鈣：28.2mg
餐數 30	冷凍蔥油餅(蔥抓) 16張 雞蛋 0.3Kg 青蔥珠 0.1Kg		雙色花捲 32個	光泉米漿家庭號(1857 ml) 2瓶	
11月11日 星期四	什錦粿仔條		紅豆薏仁湯		熱量：458大卡 醣類：101.6 g 脂肪：1.4 g 蛋白質：11.7 g 膳食纖維：2.2 g 鈉：5.1mg 鈣：31.3mg
餐數 30	粿仔條 2Kg 小白菜切段 0.3Kg 豬後腿肉(肉絲) 0.3Kg 非基改豆皮 0.1Kg		二砂(1kg) 1包 紅豆 0.5Kg 薏仁 0.2Kg		
11月12日 星期五	水餃豆腐湯		統一布丁		熱量：249大卡 醣類：32.4 g 脂肪：9.6 g 蛋白質：8.7 g 膳食纖維：0.4 g 鈉：14.4mg 鈣：6.7mg
餐數 30	水餃(200粒/包) 93個 豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 1盒 芹菜 0.1Kg		統一布丁 32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小附設幼兒園 110學年度第一學期第11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
11月8日 星期一	白米飯	麵腸滷肉 白蘿蔔中丁 1Kg 豬前腿肉(肉丁) 1Kg 麵腸(切片) 1Kg 老薑片 0.1Kg	洋蔥炒蛋 雞蛋 1.5Kg 洋蔥粗絲 1Kg 蔥花 0.1Kg	炒青花椰菜 冷凍青花菜 2.5Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	味噌豆腐湯 味噌 3包 豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 1盒 乾裙帶菜(兩) 1兩 豬骨(大骨) 0.3Kg 蔥花 0.1Kg	橘子	醣類： 17.0 g 脂肪： 6.8 g 蛋白質： 24.5 g 熱量： 223大卡
11月9日 星期二	糙米飯	滷雞腿 棒棒腿(D6-隻) 35隻 滷包-包 1個	螞蟻上樹 甘藍(粗絲) 1.5Kg 冬粉-小捆 0.6Kg 豬絞肉(絞肉) 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg 蔥花 0.1Kg	炒青江菜 青江菜切段 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	結頭排骨湯 球莖甘藍(結頭菜中丁) 1Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	香蕉	醣類： 38.6 g 脂肪： 5.6 g 蛋白質： 20.3 g 熱量： 274大卡
11月10日 星期三	白米飯	豬肉燴飯 豬後腿肉(肉絲) 2Kg 蘑菇醬(300g/罐) 1罐 甘藍(切片) 0.6Kg 冷凍玉米粒(CAS) 0.3Kg 洋蔥粗絲 0.3Kg 青蔥段 0.1Kg	校園滷味 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	炒小白菜 小白菜切段 2Kg 薑絲 0.1Kg	滷蛋 滷蛋-粒 34個 滷包-包 1個	西瓜	醣類： 11.1 g 脂肪： 6.7 g 蛋白質： 20.3 g 熱量： 178大卡
11月11日 星期四	糙米飯	酥炸魚排 鯊魚(切片Q) 35片	家常豆腐 豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 2盒 豬絞肉(絞肉) 0.5Kg 香菇-切 0.2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg 蔥花 0.1Kg	炒高麗菜 甘藍(切片) 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg	玉米排骨湯 冷凍甜玉米(塊) 1Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	奇異果	醣類： 14.7 g 脂肪： 3.6 g 蛋白質： 9.5 g 熱量： 115大卡
11月12日 星期五	白米飯	馬鈴薯燉肉 豬後腿肉(肉丁) 2Kg 馬鈴薯(中丁) 0.6Kg 胡蘿蔔中丁 0.3Kg	蒲瓜炒菇 蒲瓜切片 1.5Kg 胡蘿蔔片 0.3Kg 秀珍菇 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	炒油菜 油菜切段 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	南瓜濃湯 康寶(素)玉米濃湯包 2包 玉米粒(Q) 0.3Kg 南瓜-中丁 0.3Kg 雞蛋 0.3Kg	蘋果	醣類： 41.8 g 脂肪： 9.4 g 蛋白質： 23.0 g 熱量： 331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：