

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 110學年度第一學期第12週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析	
11 月 15 日 星 期 一	雞絲麵	關東煮	熱量： 215大卡 醣類： 25.0 g 脂肪： 7.6 g 蛋白質： 12.7 g 膳食纖維： 1.0 g 鈉： 422.6mg 鈣： 60.2mg	
	雞絲麵 13包 甘藍(高麗菜) 0.5Kg 豬後腿肉(肉絲) 0.5Kg 雞蛋 0.5Kg	白蘿蔔 1.2Kg 冷凍甜玉米(塊) 1Kg 小四角油丁 0.5Kg 天婦羅(黑輪切片國產) 0.5Kg 豬血糕丁 0.5Kg		
餐數				
30				
11 月 16 日 星 期 二	蘿蔔糕	蛋花湯	豆漿	熱量： 251大卡 醣類： 39.3 g 脂肪： 6.3 g 蛋白質： 9.5 g 膳食纖維： 4.1 g 鈉： 87.8mg 鈣： 24.0mg
	蘿蔔糕(1.6K) 2條 雞蛋 0.8Kg 青蔥 0.1Kg	雞漿家庭號(1857 ml) 2瓶	羊角麵包(6入) 5包 羊角麵包(2入) 1組	
餐數				
30				
11 月 17 日 星 期 三	玉米滑蛋粥	黑糖奶香包	米漿	熱量： 368大卡 醣類： 62.6 g 脂肪： 8.4 g 蛋白質： 13.5 g 膳食纖維： 1.2 g 鈉： 68.9mg 鈣： 11.8mg
	雞蛋 0.7Kg 玉米粒(Q) 0.5Kg 豬絞肉(絞肉) 0.5Kg	黑糖紅豆短版 32個	光泉米漿家庭號(1857 ml) 2瓶	
餐數				
30				
11 月 18 日 星 期 四	餛飩麵	黑糖地瓜粉圓湯	熱量： 225大卡 醣類： 43.3 g 脂肪： 3.6 g 蛋白質： 5.8 g 膳食纖維： 0.4 g 鈉： 5.2mg 鈣： 4.4mg	
	貴冠雲吞(12粒/盒) 5盒 白油麵 1.2Kg 芹菜珠 0.3Kg 金針菇 0.3Kg	黑糖(20包/箱-450g) 1包 地瓜-中丁-泡水 0.4Kg 粉圓(波霸) 0.4Kg		
餐數				
30				
11 月 19 日 星 期 五	燒賣	蔬菜豆腐湯	葡萄乾吐司	熱量： 445大卡 醣類： 50.8 g 脂肪： 20.2 g 蛋白質： 15.9 g 膳食纖維： 0.6 g 鈉： 22.0mg 鈣： 22.3mg
	鮮肉燒賣(20g) 32個 蟹黃燒賣(20g) 32個	柴魚片(10g/包) 2包 豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 1盒 小白菜切段 0.5Kg	葡萄乾吐司(大)(20片) 2條 全脂鮮乳(光泉家庭號) 2瓶	
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小附設幼兒園 110學年度第一學期第12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15日 星期一	白米飯	鮑菇燒雞 骨腿(骨腿丁) 2.5Kg 杏鮑菇頭切塊 0.5Kg 老薑片 0.1Kg	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	炒油菜 油菜切段 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	味噌豆腐湯 十全味噌(小)140g 2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	蘋果	醣類： 33.2 g 脂肪： 8.8 g 蛋白質： 21.1 g 熱量： 287大卡
11月16日 星期二	白米飯	肉燥干丁 豬絞肉(瘦絞肉) 1.5Kg 小小豆干丁 0.6Kg 洋蔥中丁 0.5Kg	滷三寶 白蘿蔔中丁 1.2Kg 滷包-包 1個 豬血糕丁 1Kg 鵪鶉蛋(鵪鶉蛋) 0.5Kg	炒高麗菜 甘藍(切片) 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	結頭排骨湯 球莖甘藍(結頭菜中丁) 1.5Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 0.4Kg	香蕉	醣類： 36.1 g 脂肪： 5.0 g 蛋白質： 21.0 g 熱量： 265大卡
11月17日 星期三	米粉	南瓜炒米粉 南瓜片 1Kg 乾米粉 1Kg 蝦米(冬蝦-兩) 1兩 豬後腿肉(肉絲) 0.3Kg 芹菜切段 0.1Kg	滷蛋 滷蛋-個 35個 滷包-包 1個	炒青江菜 青江菜切段 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	四神湯 四神包 1包 豬小腸 0.6Kg 小薏仁 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	蕃茄	醣類： 91.6 g 脂肪： 20.1 g 蛋白質： 24.5 g 熱量： 608大卡
11月18日 星期四	糙米飯	樹子蒸魚 鯊魚(切片Q) 35片 樹子(140g/罐) 1罐 薑絲 0.1Kg	玉米炒蛋 雞蛋 1.3Kg 玉米粒(Q) 1Kg 青蔥 0.1Kg	炒小白菜 小白菜切段 2Kg 薑絲 0.1Kg	蕃茄豆腐湯 豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 1盒 牛蕃茄 0.6Kg 青蔥 0.1Kg	西瓜	醣類： 10.3 g 脂肪： 4.9 g 蛋白質： 7.6 g 熱量： 114大卡
11月19日 星期五	白米飯	香酥雞排 無骨香雞排 35片	肉醬干丁 小小豆干丁 0.7Kg 脆筍丁(醃) 0.7Kg 三色丁 0.5Kg 豬絞肉(絞肉) 0.5Kg 洋蔥去皮 0.3Kg	炒大白菜 大白菜切片 3Kg 蝦米-兩 1兩 大蒜(蒜末) 0.1Kg 木耳絲 0.1Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔中丁 1.5Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 0.5Kg 芹菜 0.1Kg	橘子	醣類： 50.0 g 脂肪： 21.7 g 蛋白質： 22.6 g 熱量： 467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：