

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 110學年度第一學期第14週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析		
11 月 29 日 星期 一	校慶補假				
11 月 30 日 星期 二	芋頭粥 芋頭大丁 1.2Kg 玉米粒罐-小 0.8罐 豬上肩肉(排骨丁肉多) 0.6Kg 三色丁 0.3Kg 芹菜珠 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： 261大卡 醣類： 51.9 g 脂肪： 3.0 g 蛋白質： 6.9 g 膳食纖維： 1.8 g 鈉： 6.0mg 鈣： 16.6mg	
餐數 30					
12 月 1 日 星期 三	蔥油餅 冷凍蔥油餅 16片	海芽蛋花湯 乾裙帶菜(兩) 1兩 雞蛋 0.5Kg 青蔥 0.1Kg	玉米脆片 玉米脆片(原味) 4盒	鮮奶 全脂鮮乳(光泉家庭號) 2瓶	熱量： 1883大卡 醣類： 376.5 g 脂肪： 15.4 g 蛋白質： 59.7 g 膳食纖維： 0.1 g 鈉： 19.9mg 鈣： 6.7mg
餐數 30					
12 月 2 日 星期 四	水餃豆腐湯 水餃(200粒/包) 100個 豆腐細盒裝(1.2K) 1盒 小白菜切段 0.3Kg		豆漿 豆漿家庭號(1857 ml) 2瓶	蔥花餐包 蔥花餐包 32個	熱量： 433大卡 醣類： 70.5 g 脂肪： 9.5 g 蛋白質： 17.0 g 膳食纖維： 5.4 g 鈉： 227.9mg 鈣： 47.9mg
餐數 30					
12 月 3 日 星期 五	雞絲麵 雞絲麵 14包 甘藍(高麗菜) 0.6Kg 豬後腿肉(肉絲) 0.6Kg 雞蛋 0.5Kg 金針菇 0.3Kg		中華愛玉 中華愛玉 32盒		熱量： 116大卡 醣類： 10.1 g 脂肪： 5.2 g 蛋白質： 7.7 g 膳食纖維： 0.7 g 鈉： 445.3mg 鈣： 16.2mg
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14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29日 星期一		校慶補假					
11月30日 星期二	糙米飯 餐數 33	照燒雞丁	玉米炒蛋	炒油菜	刺瓜排骨湯	橘子	醣類： 16.3 g 脂肪： 11.1 g 蛋白質： 19.9 g 熱量： 244大卡
		骨腿(骨腿丁) 2Kg 洋蔥中丁 1Kg 烤肉醬(240g) 1瓶 熟白芝麻-兩 1兩 老薑片 0.1Kg 青蔥段 0.1Kg	雞蛋 1.5Kg 玉米粒(Q) 1Kg 洋蔥中丁 0.3Kg 蔥花 0.1Kg	油菜切段 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	胡瓜大丁 1.2Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 0.3Kg 芹菜珠 0.1Kg		
12月1日 星期三	白米飯 餐數 33	什錦肉羹	滷豆腐	炒花椰菜	滷蛋	香蕉	醣類： 39.8 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 28.0 g 熱量： 457大卡
		手工肉羹 1Kg 包心白菜(切片) 1Kg 蝦米(冬蝦-兩) 1兩 豬後腿肉(肉絲) 0.5Kg 雞蛋 0.5Kg 脆筍絲(kg) 0.3Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg	滷包-包 33.3個 三角油豆腐小-個 31個	冷凍青花菜 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg	滷包-包 33.3個 滷蛋-個 31個		
12月2日 星期四	糙米飯 餐數 33	香酥魚排	蕃茄炒蛋	炒高麗菜	冬瓜排骨湯	蘋果	醣類： 13.2 g 脂肪： 10.0 g 蛋白質： 16.0 g 熱量： 205大卡
		高昇虱目魚排Q(60g) 35片	雞蛋 1.5Kg 蕃茄去蒂頭 1Kg 蔥花 0.1Kg	甘藍(切片) 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg	冬瓜大丁 1.2Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 0.3Kg 薑絲 0.1Kg		
12月3日 星期五	白米飯 餐數 33	蘿蔔燉肉	螞蟻上樹	炒薤菜	玉米濃湯	火龍果	醣類： 45.9 g 脂肪： 10.0 g 蛋白質： 24.6 g 熱量： 355大卡
		豬後腿肉(肉丁) 1.8Kg 白蘿蔔中丁 0.6Kg 胡蘿蔔中丁 0.3Kg 青蔥段 0.1Kg	甘藍(粗絲) 1Kg 冬粉-小捆 0.5Kg 豬絞肉(絞肉) 0.5Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg 蔥花 0.1Kg	薤菜(空心菜切段) 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	康寶(素)玉米濃湯包 2包 玉米粒(Q) 0.5Kg 雞蛋 0.5Kg		

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：