

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 110學年度第一學期第15週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析		
12月6日 星期一	雞茸滑蛋粥 去皮雞胸肉(肉雞)清雞肉丁 0.8Kg 雞蛋 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 芹菜 0.1Kg 胡蘿蔔小丁 0.1Kg	蘿蔔糕 冷藏廣式蘿蔔糕(大) 32個	菜頭貢丸湯 白蘿蔔中丁 1Kg 青蔥-兩 1兩 小貢丸(加) 0.6Kg	熱量： 230大卡 醣類： 28.1 g 脂肪： 10.0 g 蛋白質： 7.4 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 46.9mg 鈣： 7.8mg	
餐數	30				
12月7日 星期二	蔬菜麵疙瘩 麵疙瘩 3Kg 甘藍(高麗菜) 0.5Kg 牛蕃茄 0.3Kg 豬後腿肉(肉絲) 0.3Kg	奶油餐包 奶油餐包 32個	豆漿 豆漿家庭號(1857 ml) 2瓶	熱量： 401大卡 醣類： 74.6 g 脂肪： 5.0 g 蛋白質： 15.3 g 膳食纖維： 4.3 g 鈉： 59.6mg 鈣： 23.9mg	
餐數	30				
12月8日 星期三	水餃 水餃(200粒/包) 96個	蛋花湯 雞蛋 0.5Kg 青蔥珠 0.1Kg	米漿 光泉米漿家庭號(1857 ml) 2瓶	雞蛋小饅頭 雞蛋小饅頭(20g) 64個	熱量： 320大卡 醣類： 53.0 g 脂肪： 7.7 g 蛋白質： 10.3 g 膳食纖維： 1.0 g 鈉： 22.6mg 鈣： 12.0mg
餐數	30				
12月9日 星期四	雞絲麵 雞絲麵 13包 甘藍(高麗菜) 0.5Kg 豬後腿肉(肉絲) 0.5Kg 雞蛋 0.5Kg		冬瓜仙草 仙草-盒(2k) 2盒 冬瓜糖塊 1個	熱量： 174大卡 醣類： 26.6 g 脂肪： 4.8 g 蛋白質： 6.7 g 膳食纖維： 0.4 g 鈉： 417.7mg 鈣： 16.8mg	
餐數	30				
12月10日 星期五	珍珠丸 白米珍珠丸 32個 紫米珍珠丸-葷 32個	蔬菜豆腐湯 豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 1盒 小白菜 0.4Kg 青蔥 0.1Kg	玉米脆片鮮奶 玉米脆片(原味) 3盒 全脂鮮乳(光泉家庭號) 2瓶	熱量： 598大卡 醣類： 95.2 g 脂肪： 14.6 g 蛋白質： 20.4 g 膳食纖維： 1.7 g 鈉： 254.2mg 鈣： 29.2mg	
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15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
12月6日 星期一	白米飯	洋蔥肉片 豬里肌肉(肉片) 2Kg 甘藍(切片) 0.3Kg 洋蔥中丁 0.3Kg 青蔥段 0.1Kg	青蔥菜脯蛋 雞蛋 1.5Kg 蘿蔔乾(碎菜脯) 0.5Kg 蔥花 0.1Kg	炒油菜 油菜切段 2Kg 薑絲 0.1Kg	海芽味噌湯 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	火龍果	醣類： 46.6 g 脂肪： 7.6 g 蛋白質： 26.7 g 熱量： 362大卡
12月7日 星期二	糙米飯	三杯雞 骨腿(骨腿丁) 2.5Kg 九層塔-兩 1兩 薑母-兩 1兩 豬血糕丁 0.5Kg 洋蔥大丁 0.3Kg	家常豆腐 豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 2盒 三色丁 0.2Kg 洋蔥中丁 0.2Kg 豬絞肉(絞肉) 0.2Kg 蔥花 0.1Kg	薑絲小白菜 小白菜切段 2Kg 薑絲 0.1Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔大丁 0.6Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 0.3Kg 芹菜珠 0.1Kg	香蕉	醣類： 66.0 g 脂肪： 9.8 g 蛋白質： 28.1 g 熱量： 461大卡
12月8日 星期三	炒麵	肉絲炒麵 黃油麵 4Kg 豬後腿肉(肉絲) 1.2Kg 甘藍(切片) 0.6Kg 洋蔥絲 0.3Kg 胡蘿蔔絲 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 韭菜切段 0.1Kg	三角油豆腐 三角油豆腐大-個 35個 滷包-包 1個	炒青花椰菜 冷凍青花菜 2.5Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg 香菇切片 0.1Kg	酸辣湯 豆腐細(300g封膜)(盒) 1盒 金針菇 0.2Kg 胡蘿蔔絲 0.2Kg 脆筍絲(醃) 0.2Kg 雞蛋 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	蘋果	醣類： 103.9 g 脂肪： 9.4 g 蛋白質： 33.9 g 熱量： 631大卡
12月9日 星期四	糙米飯	香酥蝦捲 蝦卷(源CAS-30) 70個	冬瓜甕 冬瓜大丁 1.2Kg 貢丸片(台灣) 0.4Kg 豬絞肉(絞肉) 0.3Kg 生香菇 0.2Kg 胡蘿蔔小丁 0.1Kg 蔥花 0.1Kg	炒高麗菜 甘藍(切片) 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg 木耳絲 0.1Kg	玉米濃湯 康寶(素)玉米濃湯包 2包 玉米粒(Q) 0.3Kg 馬鈴薯(小丁) 0.3Kg 雞蛋 0.3Kg	西瓜	醣類： 71.9 g 脂肪： 17.8 g 蛋白質： 24.2 g 熱量： 540大卡
12月10日 星期五	白米飯	照燒雞丁 骨腿(骨腿丁) 2.5Kg 烤肉醬(240g) 1瓶 熟白芝麻-兩 1兩 洋蔥大丁 0.5Kg 老薑片 0.1Kg 青蔥段 0.1Kg	螞蟻上樹 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	炒絲瓜 絲瓜片 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	橘子	醣類： 65.0 g 脂肪： 8.6 g 蛋白質： 25.3 g 熱量： 433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：