

# 彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 110學年度第一學期第16週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析		
12月13日 星期一	<b>鍋燒意麵</b> 鍋燒意麵 12包 豬後腿肉(肉絲) 0.6Kg 雞蛋 0.6Kg 甘藍(切片) 0.5Kg	<b>關東煮</b> 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	熱量： 202大卡 醣類： 22.6 g 脂肪： 7.0 g 蛋白質： 13.2 g 膳食纖維： 1.0 g 鈉： 114.1mg 鈣： 59.8mg		
餐數	30				
12月14日 星期二	<b>芋頭粥</b> 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	<b>八寶湯圓</b> 貴冠紅白小湯圓-1斤/包 2包 二砂(1kg) 1包 花生半-甜 0.3Kg 紅豆 0.3Kg 薏仁 0.2Kg	熱量： 370大卡 醣類： 72.9 g 脂肪： 5.1 g 蛋白質： 9.3 g 膳食纖維： 2.8 g 鈉： 6.7mg 鈣： 23.1mg		
餐數	30				
12月15日 星期三	<b>肉絲麵線</b> 白麵線 1Kg 豬後腿肉(肉絲) 0.5Kg 青蔥 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	<b>銀絲卷</b> 冷凍銀絲卷(南山小) 32個	<b>米漿</b> 光泉米漿家庭號(1857 ml) 2瓶	熱量： 487大卡 醣類： 98.8 g 脂肪： 3.0 g 蛋白質： 17.2 g 膳食纖維： 2.5 g 鈉： 1146.8mg 鈣： 38.8mg	
餐數	30				
12月16日 星期四	<b>蔥抓餅</b> 冷凍蔥油餅(蔥抓) 15張	<b>菜頭貢丸湯</b> 白蘿蔔中丁 1Kg 青蔥-兩 1兩 小貢丸(加) 0.6Kg	<b>紅豆餐包</b> 紅豆餐包 32個	<b>豆漿</b> 豆漿家庭號(1857 ml) 2瓶	熱量： 287大卡 醣類： 33.6 g 脂肪： 12.0 g 蛋白質： 11.6 g 膳食纖維： 4.0 g 鈉： 56.1mg 鈣： 15.5mg
餐數	30				
12月17日 星期五	<b>什錦粿仔條</b> 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	<b>鮮奶</b> 全脂鮮乳(光泉家庭號) 2瓶	<b>雙色吐司</b> 雙色吐司 2條	熱量： 349大卡 醣類： 63.2 g 脂肪： 6.1 g 蛋白質： 11.2 g 膳食纖維： 0.2 g 鈉： 4.6mg 鈣： 12.1mg	
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16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13日 星期一	白米飯	麵腸滷肉 豬前腿肉(肉丁) 1.5Kg 麵腸(切片) 1.2Kg 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： 16.6 g 脂肪： 6.9 g 蛋白質： 29.0 g 熱量： 242大卡
餐數 33							
12月14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) 1Kg 冬粉-小捆 0.5Kg 豬絞肉(絞肉) 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg 蔥花 0.1Kg	炒菠菜 菠菜切段 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜大丁 1Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	香蕉	醣類： 35.2 g 脂肪： 5.7 g 蛋白質： 20.2 g 熱量： 261大卡
餐數 33							
12月15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
餐數 33							
12月16日 星期四	糙米飯	香酥雞排 無骨香雞排 35片	麻婆豆腐 豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 2盒 豬絞肉(絞肉) 0.5Kg 蔥花 0.1Kg	炒油菜 油菜切段 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	什錦羹湯 包心白菜(切片) 0.8Kg 肉羹(慶豐) 0.5Kg 雞蛋 0.2Kg 金針菇 0.1Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg	柳丁	醣類： 46.6 g 脂肪： 24.7 g 蛋白質： 21.8 g 熱量： 480大卡
餐數 33							
12月17日 星期五	白米飯	南瓜燉肉 豬後腿肉(肉丁) 2Kg 南瓜-大丁 0.8Kg	蒲瓜炒菇 蒲瓜切片 1.5Kg 秀珍菇 0.3Kg 胡蘿蔔片 0.2Kg 木耳絲 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	蘋果	醣類： 23.2 g 脂肪： 3.3 g 蛋白質： 16.3 g 熱量： 175大卡
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：