

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 110學年度第一學期第17週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析		
12 月 20 日 星期 一	水餃豆腐湯 水餃(200粒/包) 93個 豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 1盒 芹菜 0.1Kg	雞蛋小饅頭 雞蛋小饅頭(20g) 64個	豆漿 豆漿家庭號(1857 ml) 2瓶	熱量： 320大卡 醣類： 48.0 g 脂肪： 8.6 g 蛋白質： 13.1 g 膳食纖維： 4.4 g 鈉： 70.4mg 鈣： 21.3mg	
餐數 30					
12 月 21 日 星期 二	蔥抓餅 冷凍蔥油餅(蔥抓) 16張	蛋花湯 雞蛋 0.3Kg 青蔥珠 0.1Kg	小可頌 小可頌 32個	鮮奶 全脂鮮乳(光泉家庭號) 2瓶	熱量： 403大卡 醣類： 53.1 g 脂肪： 15.7 g 蛋白質： 12.9 g 膳食纖維： 0.1 g 鈉： 12.0mg 鈣： 4.9mg
餐數 30					
12 月 22 日 星期 三	鍋燒雞絲麵 雞絲麵 13包 豬後腿肉(肉絲) 0.6Kg 雞蛋 0.6Kg 甘藍(切片) 0.5Kg	蔥花餐包 蔥花餐包 32個	米漿 光泉米漿家庭號(1857 ml) 2瓶	熱量： 399大卡 醣類： 69.8 g 脂肪： 6.9 g 蛋白質： 15.4 g 膳食纖維： 2.2 g 鈉： 576.1mg 鈣： 38.6mg	
餐數 30					
12 月 23 日 星期 四	芋頭粥 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	紅豆薏仁湯 二砂(1kg) 1包 紅豆 0.5Kg 小薏仁 0.2Kg		熱量： 274大卡 醣類： 56.1 g 脂肪： 3.1 g 蛋白質： 6.7 g 膳食纖維： 4.0 g 鈉： 7.3mg 鈣： 31.8mg	
餐數 30					
12 月 24 日 星期 五	什錦粿仔條 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	統一布丁 統一布丁 32個		熱量： 371大卡 醣類： 73.6 g 脂肪： 4.6 g 蛋白質： 9.7 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17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20日 星期一	白米飯	馬鈴薯燉肉 豬後腿肉(瘦肉丁) 1.5Kg 馬鈴薯(大丁) 1Kg 胡蘿蔔小丁 0.3Kg	蕃茄炒蛋 雞蛋(kg) 1.2Kg 牛蕃茄 1Kg 蕃茄醬700g-菜金 1罐 洋蔥中丁 0.3Kg 青蔥 0.1Kg	炒油菜 油菜切段 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	南瓜珍菇湯 南瓜-中丁 1Kg 金針菇 0.2Kg 薑絲 0.1Kg	橘子	醣類： 64.2 g 脂肪： 5.8 g 蛋白質： 22.6 g 熱量： 383大卡
12月21日 星期二	糙米飯	三杯雞 骨腿(骨腿丁CAS) 2Kg 九層塔-兩 1兩 豬血糕丁(CAS) 0.8Kg 老薑片 0.1Kg	日式蒸蛋 雞蛋 2Kg 三色丁 0.6Kg	炒不結球萵苣 不結球萵苣切段 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	海芽豆腐湯 豆腐細盒裝(1.2K) 1盒 乾裙帶菜(兩) 1兩 豬骨(大骨) 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	香蕉	醣類： 76.0 g 脂肪： 13.5 g 蛋白質： 34.2 g 熱量： 551大卡
12月22日 星期三	白米飯	沙茶肉絲炒飯 豬後腿肉(肉絲) 1.2Kg 沙茶醬牛頭牌-玻 1罐 三色丁 0.3Kg 火腿丁(切片火腿) 0.3Kg 洋蔥中丁 0.3Kg	滷蛋 滷蛋-粒 35個 滷包-包 1個	彩繪高麗菜 甘藍(切片) 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	蕃茄蛋花湯 牛蕃茄 0.6Kg 雞蛋(kg) 0.6Kg 青蔥 0.1Kg	葡萄	醣類： 64.6 g 脂肪： 10.1 g 蛋白質： 23.8 g 熱量： 430大卡
12月23日 星期四	糙米飯	酥炸魚排 御師傅魚排(CAS) 35片	咖哩豆腐 佛蒙特甜味咖哩塊 1盒 豆腐(半盤) 1板 洋蔥中丁 0.2Kg 青蔥 0.1Kg 胡蘿蔔小丁 0.1Kg	炒小白菜 小白菜切段 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	西瓜	醣類： 95.2 g 脂肪： 15.3 g 蛋白質： 38.6 g 熱量： 651大卡
12月24日 星期五	白油麵	奶油培根義大利麵 白油麵 4Kg 統一牛乳936 2瓶 三色丁 0.5Kg 洋蔥中丁 0.5Kg 碎培根(台灣) 0.5Kg	薯條 薯條細(2.2K/包) 1.5包	炒花椰菜 冷凍綠花椰菜 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	玉米濃湯 玉米濃湯粉(0.5K) 1包 玉米粒(Q) 0.5Kg 雞蛋 0.5Kg	蘋果	醣類： 87.5 g 脂肪： 17.1 g 蛋白質： 17.7 g 熱量： 565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：