

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 110學年度第一學期第18週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析		
12月27日 星期一	雞茸滑蛋粥 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	黑糖小饅頭 小黑饅頭(20g) 64個	米漿 光泉米漿家庭號(1857 ml) 2瓶	熱量： 217大卡 醣類： 42.1 g 脂肪： 2.7 g 蛋白質： 6.3 g 膳食纖維： 1.2 g 鈉： 49.5mg 鈣： 12.3mg	
餐數 30					
12月28日 星期二	大滷麵 黃油麵 2Kg 包心白菜(切片) 1.5Kg 乾香菇絲-兩 1兩 蝦米-兩 1兩 豬後腿肉(肉絲) 0.3Kg 雞蛋(kg) 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔絲 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： 833大卡 醣類： 155.4 g 脂肪： 10.0 g 蛋白質： 27.6 g 膳食纖維： 0.8 g 鈉： 149.6mg 鈣： 30.1mg	
餐數 30					
12月29日 星期三	蘿蔔糕 冷藏廣式蘿蔔糕(大) 32個	海芽蛋花湯 乾裙帶菜(兩) 1兩 雞蛋 0.5Kg 青蔥 0.1Kg	豆漿 豆漿家庭號(1857 ml) 2瓶	羊角麵包 羊角麵包(6入) 5包 羊角麵包(2入) 1組	熱量： 292大卡 醣類： 43.1 g 脂肪： 9.8 g 蛋白質： 8.1 g 膳食纖維： 4.1 g 鈉： 75.9mg 鈣： 21.4mg
餐數 30					
12月30日 星期四	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					
12月31日 星期五	元旦補假				

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18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27日 星期一	白米飯	沙茶肉片 豬大里肌(小肉片) 2Kg 沙茶醬0.25 1罐 洋蔥中丁 0.6Kg 甘藍(切片) 0.3Kg 青蔥段 0.1Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg	玉米炒蛋 雞蛋 1.5Kg 玉米粒(Q) 1Kg 洋蔥中丁 0.3Kg 蔥花 0.1Kg	炒油菜 油菜切段 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜大丁 1.2Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	蘋果	醣類： 21.0 g 脂肪： 10.6 g 蛋白質： 20.8 g 熱量： 254大卡
12月28日 星期二	糙米飯	鴿蛋肉燥 豬絞肉(絞肉) 2Kg 鵪鶉蛋(鴿蛋Q) 0.6Kg 蔥花 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	炒菠菜 菠菜切段 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	南瓜濃湯 素玉米濃湯粉(小) 1包 南瓜-中丁 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 洋蔥中丁 0.3Kg 雞蛋 0.3Kg	橘子	醣類： 46.0 g 脂肪： 7.5 g 蛋白質： 24.0 g 熱量： 296大卡
12月29日 星期三	白米飯	什錦肉羹 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	滷豆腐 三角油豆腐小-個 35個 滷包-包 1個	炒花椰菜 冷凍青花菜 1.9Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg	滷蛋 滷蛋-個 35個 滷包-包 1個	香蕉	醣類： 26.3 g 脂肪： 17.0 g 蛋白質： 23.5 g 熱量： 340大卡
12月30日 星期四	糙米飯	香酥蝦排 蝦排(CAS源) 35個	蕃茄豆腐 蕃茄去蒂頭 1.2Kg 豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 1盒 蔥花 0.1Kg	炒高麗菜 甘藍(切片) 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg	海芽蛋花湯 乾裙帶菜(兩) 1兩 雞蛋(kg) 0.8Kg 豬骨(大骨) 0.3Kg 蔥花 0.1Kg	西瓜	醣類： 10.9 g 脂肪： 11.4 g 蛋白質： 11.7 g 熱量： 190大卡
12月31日 星期五		元旦補假					

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：