

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 110學年度第一學期第19週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
1月3日 星期一	肉絲麵線		關東煮		熱量： 232大卡 醣類： 37.9 g 脂肪： 3.7 g 蛋白質： 12.9 g 膳食纖維： 0.9 g 鈉： 939.0mg 鈣： 54.6mg
餐數	白麵線 1Kg		白蘿蔔 1.2Kg		
30	豬後腿肉(肉絲) 0.5Kg		甜玉米塊(cas) 1Kg		
	青蔥 0.1Kg		小四角油丁 0.5Kg		
	薑絲 0.1Kg		天婦羅(黑輪切片國產) 0.5Kg		
			豬血糕丁 0.5Kg		
1月4日 星期二	蛋餅	菜頭貢丸湯	紅豆吐司	豆漿	熱量： 316大卡 醣類： 37.7 g 脂肪： 11.9 g 蛋白質： 15.0 g 膳食纖維： 4.9 g 鈉： 283.7mg 鈣： 34.7mg
餐數	冷凍蛋餅皮 16張	白蘿蔔中丁 1Kg	紅豆吐司-20片(大) 2條	豆漿家庭號(1857 ml) 2瓶	
30	雞蛋(kg) 1Kg	青蔥-兩 1兩			
		小貢丸(加) 0.6Kg			
1月5日 星期三	珍珠丸	蔬菜豆腐湯	雙色饅頭	米漿	熱量： 245大卡 醣類： 32.6 g 脂肪： 8.6 g 蛋白質： 9.8 g 膳食纖維： 2.6 g 鈉： 260.8mg 鈣： 35.9mg
餐數	白米珍珠丸 32個	柴魚片(10g/包) 2包	雙色饅頭 32個	光泉米漿家庭號(1857 ml) 2瓶	
30	紫米珍珠丸-葷 32個	豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 1盒			
		小白菜切段 0.5Kg			
1月6日 星期四	南瓜鮮蔬粥		仙草蜜		熱量： 158大卡 醣類： 38.8 g 脂肪： 0.4 g 蛋白質： 3.0 g 膳食纖維： 0.2 g 鈉： 3.2mg 鈣： 9.9mg
餐數	甘藍(高麗菜) 0.6Kg		仙草-盒(2k) 2盒		
30	南瓜-中丁 0.6Kg		二砂(1kg) 1包		
	豬絞肉(絞肉) 0.3Kg				
	鮑魚菇 0.3Kg				
1月7日 星期五	鍋燒意麵		杯子蛋糕	鮮奶	熱量： 197大卡 醣類： 15.4 g 脂肪： 10.2 g 蛋白質： 11.5 g 膳食纖維： 0.4 g 鈉： 105.7mg 鈣： 14.1mg
餐數	鍋燒意麵 12包		杯子蛋糕(6入) 6包	全脂鮮乳(光泉家庭號) 2瓶	
30	豬後腿肉(肉絲) 0.6Kg				
	雞蛋 0.6Kg				
	甘藍(切片) 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：

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19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
1月3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	炒青花椰菜 冷凍青花菜 2.5Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg 香菇切片 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	蘋果	醣類： 57.3 g 脂肪： 7.6 g 蛋白質： 28.4 g 熱量： 406大卡
1月4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
1月5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	滷蛋 滷蛋-粒 35個 滷包-包 1個	炒油菜 油菜切段 2Kg 薑絲 0.1Kg	山藥排骨湯 山藥大丁 1Kg 枸杞-兩 1兩 豬上肩肉(排骨丁肉多) 0.3Kg 薑片 0.1Kg	柳丁	醣類： 118.8 g 脂肪： 8.1 g 蛋白質： 33.5 g 熱量： 682大卡
1月6日 星期四	糙米飯	香酥魚片 安鑫魚排(Q) 35片	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	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	西瓜	醣類： 58.9 g 脂肪： 4.8 g 蛋白質： 21.0 g 熱量： 358大卡
1月7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	白菜什錦 日式炸豆皮(炸豆包-個) 15個 包心白菜(切片) 2Kg 豬後腿肉(肉絲) 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	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	茂谷柑	醣類： 49.3 g 脂肪： 12.0 g 蛋白質： 33.0 g 熱量： 432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新鮮豬肉

設計

午餐秘書：

校長：