

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 110學年度第一學期第20週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析
1 月 10 日 星 期 一	鍋燒意麵	豆漿	熱量： 211大卡 醣類： 23.9 g 脂肪： 7.9 g 蛋白質： 11.7 g 膳食纖維： 4.4 g 鈉： 161.7mg 鈣： 28.7mg
	鍋燒意麵 12包 豬後腿肉(肉絲) 0.6Kg 雞蛋 0.6Kg 甘藍(切片) 0.5Kg	羊角麵包 豆漿家庭號(1857 ml) 2瓶 羊角麵包(6人) 5包 羊角麵包(2人) 1組	
餐數			
30			
1 月 11 日 星 期 二	大滷麵	蛋花湯	熱量： 439大卡 醣類： 69.9 g 脂肪： 8.2 g 蛋白質： 20.6 g 膳食纖維： 1.3 g 鈉： 154.9mg 鈣： 30.3mg
	黃油麵 2.5Kg 豬後腿肉(肉絲) 0.5Kg 包心白菜切粗絲 0.3Kg 香菇切片 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg	鮮肉燒賣(20g) 32個 蟹黃燒賣(20g) 32個 雞蛋 0.8Kg 青蔥 0.1Kg	
餐數			
30			
1 月 12 日 星 期 三	水餃	蔬菜豆腐湯	熱量： 443大卡 醣類： 70.6 g 脂肪： 12.0 g 蛋白質： 14.0 g 膳食纖維： 1.5 g 鈉： 24.7mg 鈣： 27.6mg
	水餃(200粒/包) 96個	柴魚片(10g/包) 2包 豆腐粗(1.2K封膜)(盒) 1盒 小白菜切段 0.5Kg	
餐數			
30			
1 月 13 日 星 期 四	南瓜鮮蔬粥	紅豆薏仁湯	熱量： 236大卡 醣類： 53.2 g 脂肪： 0.7 g 蛋白質： 7.6 g 膳食纖維： 2.7 g 鈉： 4.9mg 鈣： 30.0mg
	甘藍(高麗菜) 0.6Kg 南瓜-中丁 0.6Kg 豬絞肉(絞肉) 0.3Kg 鮑魚菇 0.3Kg	二砂(1kg) 1包 紅豆 0.5Kg 小薏仁 0.2Kg	
餐數			
30			
1 月 14 日 星 期 五	什錦粿仔條	葡萄乾吐司	熱量： 454大卡 醣類： 57.4 g 脂肪： 18.5 g 蛋白質： 15.5 g 膳食纖維： 0.2 g 鈉： 4.6mg 鈣： 12.1mg
	板條-切 2Kg 小白菜切段 0.3Kg 豬後腿肉(肉絲) 0.3Kg 非基改豆皮 0.1Kg	鮮奶 葡萄乾吐司(大)(20片) 2條 全脂鮮乳(光泉家庭號) 2瓶	
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20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10日 星期一	白米飯	沙茶肉片 豬大里肌(瘦肉片) 2Kg 沙茶醬牛頭牌-玻 1罐 甘藍(切片) 0.3Kg 洋蔥中丁 0.3Kg 青蔥段 0.1Kg	蕃茄炒蛋 雞蛋 1.5Kg 蕃茄去蒂頭 1Kg 蔥花 0.1Kg	炒油菜 油菜切段 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔中丁 1Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	蘋果	醣類： 16.4 g 脂肪： 9.5 g 蛋白質： 20.1 g 熱量： 222大卡
1月11日 星期二	糙米飯	麻油雞 骨腿(骨腿丁) 2.5Kg 杏鮑菇切塊 0.5Kg 老薑片 0.1Kg	豆干炒肉絲 豆干絲-非基改 1Kg 豬後腿肉(肉絲) 0.6Kg 木耳絲 0.2Kg 芹菜切段 0.2Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg	薑絲小白菜 小白菜切段 2Kg 薑絲 0.1Kg	南瓜鮮菇湯 南瓜-大丁 0.8Kg 豬骨(大骨) 0.3Kg 金針菇 0.2Kg 薑絲 0.1Kg	柳丁	醣類： 10.1 g 脂肪： 10.0 g 蛋白質： 24.9 g 熱量： 229大卡
1月12日 星期三	炒飯	夏威夷炒飯 甘藍(粗絲) 1Kg 鳳梨罐頭-中 1罐 豬後腿肉(肉絲) 0.8Kg 洋蔥中丁 0.6Kg 三色丁 0.5Kg 雞蛋 0.3Kg 蔥花 0.1Kg	滷福州丸 福州丸(CAS) 35個 滷包-包 1個	炒青江菜 青江菜切段 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜中丁 1Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	蕃茄	醣類： 59.3 g 脂肪： 17.1 g 蛋白質： 23.5 g 熱量： 446大卡
1月13日 星期四	糙米飯	酥炸蝦排 蝦排 35個	咖哩豆腐 豆腐粗(1.2K封膜)(盒) 2盒 佛蒙特甜味咖哩塊 1盒 洋蔥中丁 0.3Kg 馬鈴薯(中丁) 0.3Kg 豬絞肉(絞肉) 0.3Kg 蔥花 0.1Kg	炒高麗菜 甘藍(切片) 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	海芽蛋花湯 乾裙帶菜(兩) 1兩 雞蛋 0.5Kg 豬骨(大骨) 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	西瓜	醣類： 26.3 g 脂肪： 16.1 g 蛋白質： 18.6 g 熱量： 315大卡
1月14日 星期五	白米飯	香滷雞腿 棒棒腿 35支 小磨坊滷包(小包)-菜金 1包	彩頭羹 白蘿蔔中丁 1.2Kg 貢丸片(台灣) 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 胡蘿蔔小丁 0.3Kg 芹菜珠 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) 1.5Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 0.3Kg	茂谷柑	醣類： 18.2 g 脂肪： 11.3 g 蛋白質： 19.7 g 熱量： 249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：