

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 110學年度第一學期第21週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
1 月 17 日 星 期 一	珍珠丸	味噌湯	雞蛋饅頭	米漿	熱量： 350大卡 醣類： 54.7 g 脂肪： 9.1 g 蛋白質： 12.9 g 膳食纖維： 2.3 g 鈉： 244.3mg 鈣： 19.5mg
餐數 30	奇美珍珠丸 62個	豆腐細盒裝(1.2K) 1盒 味噌 1包 青蔥-兩 1兩	雞蛋小饅頭(20g) 64個	光泉米漿家庭號(1857 ml) 2瓶	
1 月 18 日 星 期 二	雞絲麵		豆漿	草莓吐司	熱量： 398大卡 醣類： 61.8 g 脂肪： 10.5 g 蛋白質： 15.2 g 膳食纖維： 5.9 g 鈉： 691.4mg 鈣： 42.5mg
餐數 30	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		豆漿家庭號(1857 ml) 2瓶	白吐司(大條)(20片) 2條 草莓果醬(450g/罐) 1瓶	
1 月 19 日 星 期 三	蛋花湯	蔥抓餅	玉米脆片	鮮奶	熱量： 510大卡 醣類： 93.5 g 脂肪： 7.7 g 蛋白質： 15.2 g 膳食纖維： 0.1 g 鈉： 12.0mg 鈣： 4.9mg
餐數 30	雞蛋 0.3Kg 青蔥珠 0.1Kg	冷凍蔥油餅(蔥抓) 15張	玉米脆片(原味) 2盒 五彩球 1盒	全脂鮮乳(光泉家庭號) 2瓶	
1 月 20 日 星 期 四	關東煮		統一布丁		熱量： 233大卡 醣類： 35.9 g 脂肪： 6.4 g 蛋白質： 8.7 g 膳食纖維： 0.6 g 鈉： 8.4mg 鈣： 45.7mg
餐數 30	白蘿蔔 1.2Kg 玉米穗塊 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		統一布丁 32個		
月 日					

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21週食譜設計(素)

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
1月17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	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： 101.1 g 脂肪： 18.5 g 蛋白質： 35.5 g 熱量： 666大卡
餐數 33							
1月18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	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	南瓜珍菇湯 南瓜-中丁 1Kg 金針菇 0.2Kg 薑絲 0.1Kg	香蕉	醣類： 78.8 g 脂肪： 11.2 g 蛋白質： 36.9 g 熱量： 540大卡
餐數 33							
1月19日 星期三	糙米飯	酥炸雞排 無骨香雞排 35片	沙茶豆腐 沙茶醬牛頭牌-玻 1罐 豆腐(半盤) 1板 洋蔥中丁 0.3Kg 胡蘿蔔片 0.2Kg 青蔥 0.1Kg	炒小白菜 小白菜切段 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	玉米濃湯 康寶(素)玉米濃湯包 2包 玉米粒(Q) 0.5Kg 雞蛋 0.5Kg	茂谷柑	醣類： 125.0 g 脂肪： 38.0 g 蛋白質： 39.5 g 熱量： 973大卡
餐數 33							
1月20日 星期四	米粉	南瓜炒米粉 南瓜片 1Kg 乾米粉 1Kg 蝦米(冬蝦-兩) 1兩 豬後腿肉(肉絲) 0.3Kg 芹菜切段 0.1Kg	三角油豆腐 三角油豆腐大-個 35個 滷包-包 1個	炒花椰菜 冷凍綠花椰菜 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	蘋果	醣類： 53.6 g 脂肪： 5.7 g 蛋白質： 11.5 g 熱量： 303大卡
餐數 33							
月 日							

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：