

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 110學年度第二學期第3週食譜設計

材料用量

| 日期 | 早點 | 午點 | 營養分析 | | |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2月21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 | 菜頭貢丸湯 白蘿蔔中丁 1Kg 青蔥-兩 1兩 小貢丸(加) 0.6Kg | 珍珠丸 白米珍珠丸 32個 紫米珍珠丸-葷 32個 | 熱量： 222大卡 醣類： 16.6 g 脂肪： 12.1 g 蛋白質： 11.9 g 膳食纖維： 1.4 g 鈉： 283.0mg 鈣： 16.1mg | |
| 餐數 | 30 | | | | |
| 2月22日 星期二 | 蔬菜麵疙瘩 麵疙瘩 3Kg 甘藍(高麗菜) 0.5Kg 牛蕃茄 0.3Kg 豬後腿肉(肉絲) 0.3Kg | 鮮奶 全脂鮮乳(光泉家庭號) 2瓶 | 草莓吐司 白吐司(大條)(20片) 2條 草莓果醬(340g/罐) 2瓶 | 熱量： 530大卡 醣類： 96.1 g 脂肪： 8.6 g 蛋白質： 18.2 g 膳食纖維： 1.4 g 鈉： 193.2mg 鈣： 20.5mg | |
| 餐數 | 30 | | | | |
| 2月23日 星期三 | 水餃 水餃(200粒/包) 96個 | 蛋花湯 雞蛋 0.5Kg 青蔥珠 0.1Kg | 米漿 光泉米漿家庭號(1857 ml) 2瓶 | 雞蛋小饅頭 雞蛋小饅頭(20g) 64個 | 熱量： 320大卡 醣類： 53.0 g 脂肪： 7.7 g 蛋白質： 10.3 g 膳食纖維： 1.0 g 鈉： 22.6mg 鈣： 12.0mg |
| 餐數 | 30 | | | | |
| 2月24日 星期四 | 雞絲麵 雞絲麵 13包 甘藍(高麗菜) 0.5Kg 豬後腿肉(肉絲) 0.5Kg 雞蛋 0.5Kg | | 冬瓜仙草 仙草-盒(2k) 2盒 冬瓜糖塊 1個 | 熱量： 174大卡 醣類： 26.6 g 脂肪： 4.8 g 蛋白質： 6.7 g 膳食纖維： 0.4 g 鈉： 417.7mg 鈣： 16.8mg | |
| 餐數 | 30 | | | | |
| 2月25日 星期五 | 蘿蔔糕 冷藏廣式蘿蔔糕(大) 32個 | 蔬菜豆腐湯 豆腐粗(1.2K封膜)(盒) 1盒 小白菜 0.4Kg 青蔥 0.1Kg | 蜂蜜蛋糕 蜂蜜蛋糕(小) 32個 | 豆漿 豆漿家庭號(1857 ml) 2瓶 | 熱量： 439大卡 醣類： 60.3 g 脂肪： 17.4 g 蛋白質： 11.0 g 膳食纖維： 4.6 g 鈉： 74.0mg 鈣： 35.6mg |
| 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學年度第二學期第3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 |
|--------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------|
| 2月21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 | 炒高麗菜 甘藍(切片) 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg 木耳絲 0.1Kg | 海芽味噌湯 十全味噌(小)140g 2包 豆腐粗(1.2K封膜)(盒) 1盒 乾裙帶菜(兩) 1兩 豬骨(大骨) 0.3Kg 蔥花 0.1Kg | 蕃茄 | 醣類： 49.9 g 脂肪： 8.0 g 蛋白質： 27.2 g 熱量： 379大卡 |
| 2月22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 豆腐粗(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 | 炒菠菜 菠菜切段 2Kg 大蒜(蒜末) 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 | 橘子 | 醣類： 54.4 g 脂肪： 9.9 g 蛋白質： 28.1 g 熱量： 419大卡 |
| 2月23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 | 三角油豆腐 三角油豆腐大-個 35個 滷包-包 1個 | 炒萵苣 不結球萵苣切段 2Kg 大蒜(蒜末) 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 | 香蕉 | 醣類： 108.3 g 脂肪： 9.4 g 蛋白質： 33.1 g 熱量： 645大卡 |
| 2月24日 星期四 | 糙米飯 | 香酥蝦捲 蝦卷(源CAS-30) 70個 | 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 | 炒油菜 油菜切段 2Kg 薑絲 0.1Kg | 玉米濃湯 康寶(素)玉米濃湯包 2包 玉米粒(Q) 0.3Kg 馬鈴薯(小丁) 0.3Kg 雞蛋 0.3Kg | 奇異果 | 醣類： 68.9 g 脂肪： 17.9 g 蛋白質： 24.2 g 熱量： 528大卡 |
| 2月25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 | 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 | 炒青花椰菜 冷凍青花菜 2.5Kg 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： 71.5 g 脂肪： 8.7 g 蛋白質： 27.0 g 熱量： 462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：