

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 110學年度第二學期第4週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析
2 月 28 日 星期 一	二二八和平紀念日		
3 月 1 日 星期 二	大滷麵	玉米脆片	鮮奶
餐數 30	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(原味) 4盒	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
3 月 2 日 星期 三	蔥油餅	菜頭貢丸湯	豆漿
餐數 30	冷凍蔥油餅 16片	白蘿蔔中丁 1Kg 青蔥-兩 1兩 小貢丸(加) 0.5Kg	豆漿家庭號(1857 ml) 2瓶 爆漿餐包 32個 熱量： 1669大卡 醣類： 316.5 g 脂肪： 21.4 g 蛋白質： 55.6 g 膳食纖維： 4.0 g 鈉： 56.1mg 鈣： 15.5mg
3 月 3 日 星期 四	雞絲麵	黑糖小饅頭	米漿
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	黑糖小饅頭(35g) 32個	光泉米漿家庭號(1857 ml) 2瓶 熱量： 287大卡 醣類： 46.9 g 脂肪： 6.3 g 蛋白質： 11.6 g 膳食纖維： 1.7 g 鈉： 447.9mg 鈣： 21.6mg
3 月 4 日 星期 五	雞茸滑蛋粥	中華愛玉	
餐數 30	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	中華愛玉 32盒 熱量： 33大卡 醣類： 2.6 g 脂肪： 1.5 g 蛋白質： 2.1 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 46.8mg 鈣： 7.0mg	

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4週食譜設計

材料用量

C

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
2月28日 星期一		二二八和平紀念日					
3月1日 星期二	糙米飯	沙茶雞丁 骨腿(骨腿丁) 2.5Kg 沙茶醬0.25 1罐 洋蔥中丁 0.5Kg 甘藍(切片) 0.3Kg 青蔥段 0.1Kg	玉米炒蛋 雞蛋(kg) 1.5Kg 玉米粒(Q) 1Kg 洋蔥中丁 0.3Kg 蔥花 0.1Kg	炒花椰菜 冷凍青花菜 1.9Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg 胡蘿蔔絲 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： 20.2 g 脂肪： 15.4 g 蛋白質： 23.4 g 熱量： 310大卡
3月2日 星期三	白米飯	肉羹飯 包心白菜(切片) 1Kg 赤肉羹(裕興) 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	炒油菜 油菜切段 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	滷蛋 滷蛋-個 35個 滷包-包 1個	香蕉	醣類： 24.9 g 脂肪： 17.0 g 蛋白質： 22.6 g 熱量： 333大卡
3月3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 豆腐粗(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) 0.6Kg 豬骨(大骨) 0.3Kg 蔥花 0.1Kg	蕃茄	醣類： 11.2 g 脂肪： 11.4 g 蛋白質： 11.5 g 熱量： 188大卡
3月4日 星期五	白米飯	鴿蛋肉燥 豬絞肉(絞肉) 2Kg 鵪鶉蛋(鴿蛋) 0.6Kg 蔥花 0.1Kg	白菜粉絲煲 包心白菜切粗絲 1.5Kg 蝦皮-兩 1兩 冬粉-小捆 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(kg) 0.3Kg	茂谷柑	醣類： 43.2 g 脂肪： 8.4 g 蛋白質： 23.0 g 熱量： 296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：