

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 110學年度第二學期第5週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析		
3月7日 星期一	鍋燒意麵 鍋燒意麵 12包 豬後腿肉(肉絲) 0.6Kg 雞蛋 0.6Kg 甘藍(切片) 0.5Kg	關東煮 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	熱量： 202大卡 醣類： 22.6 g 脂肪： 7.0 g 蛋白質： 13.2 g 膳食纖維： 1.0 g 鈉： 114.1mg 鈣： 59.8mg		
餐數	30				
3月8日 星期二	芋頭粥 玉米粒罐-小 1罐 芋頭大丁冷凍 0.8Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 0.7Kg 芹菜 0.1Kg	八寶湯圓 桂冠紅白小湯圓(0.6k) 2包 二砂(1kg) 1包 花生半-甜 0.3Kg 紅豆 0.3Kg 薏仁 0.2Kg	熱量： 370大卡 醣類： 72.9 g 脂肪： 5.1 g 蛋白質： 9.3 g 膳食纖維： 2.8 g 鈉： 6.7mg 鈣： 23.1mg		
餐數	30				
3月9日 星期三	肉絲麵線 白麵線 1Kg 豬後腿肉(肉絲) 0.5Kg 青蔥 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	銀絲卷 冷凍銀絲卷(南山小) 32個	米漿 光泉米漿家庭號(1857 ml) 2瓶	熱量： 487大卡 醣類： 98.8 g 脂肪： 3.0 g 蛋白質： 17.2 g 膳食纖維： 2.5 g 鈉： 1146.8mg 鈣： 38.8mg	
餐數	30				
3月10日 星期四	蔥抓餅 冷凍蔥油餅(蔥抓) 15張	菜頭貢丸湯 白蘿蔔中丁 1Kg 青蔥-兩 1兩 小貢丸(加) 0.6Kg	紅豆餐包 紅豆餐包 32個	豆漿 豆漿家庭號(1857 ml) 2瓶	熱量： 287大卡 醣類： 33.6 g 脂肪： 12.0 g 蛋白質： 11.6 g 膳食纖維： 4.0 g 鈉： 56.1mg 鈣： 15.5mg
餐數	30				
3月11日 星期五	什錦粿仔條 粿仔條 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 全脂鮮乳(光泉家庭號) 2瓶	雙色吐司 雙色吐司 2條	熱量： 349大卡 醣類： 63.2 g 脂肪： 6.1 g 蛋白質： 11.2 g 膳食纖維： 0.2 g 鈉： 4.6mg 鈣： 12.1mg	
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5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
3月7日 星期一	白米飯	蘑菇肉片 豬里肌肉(肉片) 2Kg 蘑菇醬(300g/罐) 1罐 三色丁 0.3Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 洋蔥中丁 0.3Kg	青蔥菜脯蛋 雞蛋 1.5Kg 蘿蔔乾(碎菜脯) 0.5Kg 蔥花 0.1Kg	炒油菜 油菜切段 2Kg 薑絲 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	蘋果	醣類： 58.6 g 脂肪： 7.9 g 蛋白質： 27.3 g 熱量： 411大卡
3月8日 星期二	糙米飯	麻油雞丁 骨腿(骨腿丁) 2.5Kg 甘藍(切片) 1Kg 薑母-兩 1兩 豬血糕丁 0.5Kg 金針菇 0.2Kg	家常豆腐 傳統豆腐-非基改(2k*盒) 1盒 三色丁 0.3Kg 洋蔥中丁 0.3Kg 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	香蕉	醣類： 66.3 g 脂肪： 8.1 g 蛋白質： 25.7 g 熱量： 435大卡
3月9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	滷福州丸 福州丸(CAS) 35個 滷包-包 1個	炒萵苣 萵苣切段 2Kg 大蒜(蒜末) 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	鳳梨	醣類： 124.0 g 脂肪： 7.2 g 蛋白質： 30.1 g 熱量： 681大卡
3月10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 1.5Kg 鵪鶉蛋(鵪鶉蛋) 0.6Kg 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： 57.9 g 脂肪： 4.3 g 蛋白質： 19.0 g 熱量： 346大卡
3月11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 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 香菇切片 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	橘子	醣類： 50.6 g 脂肪： 11.7 g 蛋白質： 32.3 g 熱量： 431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：