

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 110學年度第二學期第6週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析	
3 月 14 日 星 期 一	鮭魚粥	珍珠丸	青菜蛋花湯	
	鮭魚罐(小180g) 1罐 玉米粒(Q) 0.5Kg 豬絞肉(絞肉) 0.5Kg 雞蛋 0.5Kg 芹菜 0.1Kg	紫米珍珠丸-葷 64個	雞蛋 0.6Kg 小白菜切段 0.5Kg	熱量： 226大卡 醣類： 19.5 g 脂肪： 10.6 g 蛋白質： 15.5 g 膳食纖維： 1.7 g 鈉： 326.1mg 鈣： 36.6mg
餐數	30			
3 月 15 日 星 期 二	玉米濃湯餃	紅豆薏仁湯	光泉鮮奶	
	豬肉水餃 65個 康寶(素)玉米濃湯包 2包 玉米粒(Q) 0.5Kg 雞蛋(kg) 0.5Kg 胡蘿蔔小丁 0.1Kg	二砂(1kg) 1包 紅豆 0.6Kg 小薏仁 0.5Kg		熱量： 543大卡 醣類： 90.3 g 脂肪： 12.5 g 蛋白質： 18.8 g 膳食纖維： 4.0 g 鈉： 246.9mg 鈣： 40.1mg
餐數	30			
3 月 16 日 星 期 三	鍋燒意麵	紅豆餐包	光泉鮮奶	
	鍋燒意麵 12包 青江菜 0.5Kg 雞蛋 0.5Kg 小魚丸(加) 0.4Kg 秀珍菇 0.2Kg	紅豆餐包 32個	全脂鮮乳(光泉家庭號) 2瓶	熱量： 252大卡 醣類： 21.1 g 脂肪： 13.9 g 蛋白質： 11.0 g 膳食纖維： 0.5 g 鈉： 104.1mg 鈣： 15.9mg
餐數	30			
3 月 17 日 星 期 四	蘿蔔糕	豆腐湯	雙色饅頭	
	冷藏廣式蘿蔔糕(大) 32個	豆腐粗(1.2K封膜)(盒) 1盒 芹菜 0.1Kg	花卷饅頭 32個	光泉米漿家庭號(1857 ml) 2瓶
餐數	30			
3 月 18 日 星 期 五	鮮肉包	豆漿	爆漿餐包	
	南山小鮮肉包 64個	豆漿家庭號(1857 ml) 2瓶	爆漿奶油餐包(興) 32個	美粒果柳橙汁 3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學年度第二學期第6週食譜設計(素

材料用量

C

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
3月14日 星期一	白米飯	蔥爆豬柳 豬後腿肉(肉絲) 1.8Kg 豆干(豆干片) 0.5Kg 洋蔥中丁 0.5Kg 青蔥段 0.1Kg	螞蟻上樹 甘藍(粗絲) 1.2Kg 冬粉-小捆 0.5Kg 豬絞肉(絞肉) 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg 蔥花 0.1Kg	炒萵苣 萵苣切段 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜大丁 1Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	蓮霧	醣類： 21.7 g 脂肪： 4.1 g 蛋白質： 17.6 g 熱量： 183大卡
餐數 33							
3月15日 星期二	糙米飯	三杯雞 骨腿(骨腿丁) 2.5Kg 豬血糕丁(CAS) 0.5Kg 九層塔 0.1Kg 老薑片 0.1Kg	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋 1.6Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 蔥花 0.1Kg	炒高麗菜 甘藍(切片) 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	海芽吻魚湯 乾裙帶菜(兩) 1兩 豬骨(大骨) 0.3Kg 吻仔魚 0.2Kg 薑絲 0.1Kg	芭樂	醣類： 26.7 g 脂肪： 11.8 g 蛋白質： 26.9 g 熱量： 314大卡
餐數 33							
3月16日 星期三	黃油麵	肉羹麵 黃油麵 3Kg 赤肉羹(裕興) 1Kg 包心白菜(切片) 0.8Kg 雞蛋(kg) 0.5Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg	傳香滷蛋 滷蛋-個 35個 滷包-包 1個	炒菠菜 菠菜切段 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg		芭樂 鳳梨	醣類： 119.4 g 脂肪： 14.1 g 蛋白質： 27.7 g 熱量： 701大卡
餐數 33							
3月17日 星期四	糙米飯	香酥柳葉魚 裹粉柳葉魚-條 70條	壽喜燒 包心白菜(切片) 2Kg 豬後腿肉(肉絲) 0.5Kg 秀珍菇 0.3Kg 胡蘿蔔片 0.2Kg 青蔥段 0.1Kg	炒青江菜 青江菜切段 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	結頭湯 球莖甘藍(結頭菜中丁) 1Kg 豬骨(龍骨丁) 0.3Kg 芹菜珠 0.1Kg	茂谷柑	醣類： 14.7 g 脂肪： 2.5 g 蛋白質： 14.1 g 熱量： 129大卡
餐數 33							
3月18日 星期五	白米飯	咖哩雞丁 骨腿(骨腿丁) 2.5Kg 甜味咖哩塊(1K) 1盒 馬鈴薯(中丁) 0.6Kg 洋蔥中丁 0.5Kg 胡蘿蔔中丁 0.3Kg	麥克雞塊 麥克雞塊(個) 70個	炒油菜 油菜切段 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔大丁 1Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 0.3Kg 芹菜珠 0.1Kg	小蕃茄	醣類： 28.4 g 脂肪： 17.1 g 蛋白質： 27.8 g 熱量： 376大卡
餐數 33							

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：