

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 110學年度第二學期第7週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點		營養分析
3 月 21 日 星 期 一	雞絲麵		關東煮	
	雞絲麵 13包		白蘿蔔 1.2Kg	熱量： 215大卡
	甘藍(高麗菜) 0.5Kg		玉米穗塊 1Kg	醣類： 25.0 g
	豬後腿肉(肉絲) 0.5Kg		小四角油丁 0.5Kg	脂肪： 7.6 g
	雞蛋 0.5Kg		天婦羅(黑輪切片國產) 0.5Kg	蛋白質： 12.7 g
		豬血糕丁 0.5Kg	膳食纖維： 1.0 g	鈉： 422.6mg
餐數				鈣： 60.2mg
30				
3 月 22 日 星 期 二	蔬菜豆腐湯	蘿蔔糕	鮮奶	玉米脆片
	豆腐粗(1.2K封膜)(盒) 1盒	廣式蘿蔔糕(大) 32個	全脂鮮乳(光泉家庭號) 2瓶	玉米脆片(原味) 3盒
	小白菜 0.4Kg			
	青蔥 0.1Kg			
餐數				熱量： 607大卡
30				醣類： 106.7 g
				脂肪： 12.5 g
				蛋白質： 15.8 g
				膳食纖維： 0.6 g
				鈉： 18.0mg
				鈣： 20.9mg
3 月 23 日 星 期 三	蔬菜什錦麵		米漿	黑糖奶香包
	黃油麵 3Kg		光泉米漿家庭號(1857 ml) 2瓶	黑糖紅豆短版 32個
	甘藍(切片) 0.5Kg			
	牛蕃茄 0.3Kg			
	秀珍菇 0.3Kg			
餐數	豬後腿肉(肉絲) 0.3Kg			
30				熱量： 691大卡
				醣類： 131.0 g
				脂肪： 8.1 g
				蛋白質： 22.8 g
				膳食纖維： 2.0 g
				鈉： 148.2mg
				鈣： 32.5mg
3 月 24 日 星 期 四	皮蛋瘦肉粥		冬瓜仙草	
	鴨皮蛋(皮蛋) 8個		仙草-盒(2k) 2盒	熱量： 141大卡
	鴨熟鹹蛋(鹹蛋) 3個		冬瓜糖塊 1個	醣類： 22.0 g
	豬絞肉(絞肉) 0.5Kg			脂肪： 3.7 g
	雞蛋 0.3Kg			蛋白質： 7.4 g
餐數	芹菜 0.1Kg			膳食纖維： 0.2 g
30	胡蘿蔔小丁 0.1Kg			鈉： 132.8mg
				鈣： 10.8mg
3 月 25 日 星 期 五	水餃	蛋花湯	杯子蛋糕	豆漿
	水餃(200粒/包) 96個	雞蛋 0.6Kg	杯子蛋糕(6入) 6包	豆漿家庭號(1857 ml) 2瓶
餐數				熱量： 258大卡
30				醣類： 30.0 g
				脂肪： 10.7 g
				蛋白質： 10.6 g
				膳食纖維： 4.0 g
				鈉： 79.8mg
				鈣： 19.9mg

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7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21日 星期一	白米飯	洋蔥肉片 豬大里肌(瘦肉片) 2Kg 甘藍(切片) 0.3Kg 洋蔥中丁 0.3Kg 胡蘿蔔片 0.2Kg 青蔥段 0.1Kg	沙茶豆腐 豆腐粗(1.2K封膜)(盒) 2盒 豬絞肉(絞肉) 0.3Kg 木耳切片 0.2Kg 香菇切片 0.2Kg 蔥花 0.1Kg	薑絲小白菜 小白菜切段 2Kg 薑絲 0.1Kg	海芽蛋花湯 乾裙帶菜(兩) 1兩 雞蛋 0.5Kg 豬骨(大骨) 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	蘋果	醣類： 17.6 g 脂肪： 5.6 g 蛋白質： 20.9 g 熱量： 190大卡
3月22日 星期二	糙米飯	麻油雞 骨腿(骨腿丁) 2.5Kg 杏鮑菇切塊 0.5Kg 老薑片 0.1Kg	芹香海帶干絲 豆干絲-非基改 0.8Kg 海帶絲切段 0.6Kg 豬後腿肉(肉絲) 0.5Kg 芹菜切段 0.2Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg	炒萵苣 不結球萵苣切段 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	南瓜鮮菇湯 南瓜-大丁 0.8Kg 豬骨(大骨) 0.3Kg 金針菇 0.2Kg 薑絲 0.1Kg	鳳梨	醣類： 10.7 g 脂肪： 9.4 g 蛋白質： 23.8 g 熱量： 220大卡
3月23日 星期三	炒飯	豬肉蛋炒飯 甘藍(粗絲) 1Kg 雞蛋 1Kg 豬後腿肉(肉絲) 0.6Kg 洋蔥中丁 0.3Kg 蔥花 0.1Kg	滷菜捲 炸素菜卷 35個 滷包-包 1個	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： 6.2 g 脂肪： 8.5 g 蛋白質： 18.7 g 熱量： 165大卡
3月24日 星期四	糙米飯	酥炸蝦排 蝦排 35個	蕃茄炒蛋 雞蛋 1.5Kg 蕃茄去蒂頭 1Kg 蔥花 0.1Kg	炒青江菜 青江菜切段 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔中丁 1Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	芭樂	醣類： 29.5 g 脂肪： 13.1 g 蛋白質： 14.9 g 熱量： 284大卡
3月25日 星期五	白米飯	香滷雞腿 棒棒腿 35支 小磨坊滷包(小包)-菜金 1包	彩頭羹 白蘿蔔中丁 1.2Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 赤肉羹(裕興) 0.3Kg 胡蘿蔔小丁 0.3Kg 芹菜珠 0.1Kg	炒高麗菜 甘藍(切片) 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	豆腐味噌湯 十全味噌(小)140g 2包 豆腐粗(1.2K封膜)(盒) 1盒 豬骨(大骨) 0.3Kg 蔥花 0.1Kg	茂谷柑	醣類： 22.4 g 脂肪： 11.3 g 蛋白質： 19.7 g 熱量： 267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：