

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 110學年度第二學期第8週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析
3月28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	珍珠丸
白蘿蔔中丁 1Kg 青蔥-兩 1兩 小貢丸(加) 0.6Kg	白米珍珠丸 32個 紫米珍珠丸-葷 32個		
餐數	30		
3月29日 星期二	鍋燒意麵		
	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	醬燒包子	豆漿
醬燒小肉包-貴冠 64個	豆漿家庭號(1857 ml) 2瓶		
餐數	30		
3月30日 星期三	水餃	蛋花湯	
	水餃(200粒/包) 96個	雞蛋 0.5Kg 青蔥珠 0.1Kg	蜂蜜蛋糕
蜂蜜蛋糕(小) 32個	全脂鮮乳(光泉家庭號) 2瓶		
餐數	30		
3月31日 星期四	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		雞蛋小饅頭
雞蛋小饅頭(20g) 64個	光泉米漿家庭號(1857 ml) 2瓶		
餐數	30		
4月1日 星期五	蘿蔔糕	蔬菜豆腐湯	
	廣式蘿蔔糕(大) 32個	豆腐粗(1.2K封膜)(盒) 1盒 小白菜 0.4Kg 青蔥 0.1Kg	統一布丁
統一布丁 32個			
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8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28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	薑絲小白菜 小白菜切段 2Kg 薑絲 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	蘋果	醣類： 96.7 g 脂肪： 8.2 g 蛋白質： 29.9 g 熱量： 561大卡
3月29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	家常豆腐 傳統豆腐-(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	炒青江菜 青江菜切段 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	香蕉	醣類： 60.5 g 脂肪： 7.5 g 蛋白質： 26.7 g 熱量： 411大卡
3月30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	滷黃金豆腐堡 黃金豆腐堡 35個 滷包-包 1個	炒油菜 油菜切段 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： 171.8 g 脂肪： 243.6 g 蛋白質： 214.8 g 熱量： 3717大卡
3月31日 星期四	糙米飯	香酥雞排 無骨香雞排 35片	八寶肉醬 小小豆干丁 1Kg 脆筍丁(醃) 0.5Kg 洋蔥中丁 0.4Kg 豬絞肉(絞肉) 0.3Kg 冷凍青豆仁 0.1Kg	炒大白菜 包心白菜(切片) 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg	冬瓜薑絲湯 冬瓜中丁 1Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	西瓜	醣類： 51.3 g 脂肪： 21.9 g 蛋白質： 21.6 g 熱量： 478大卡
4月1日 星期五	白米飯	雙蘿燉肉 豬後腿肉(小肉丁) 2Kg 白蘿蔔中丁 0.8Kg 胡蘿蔔中丁 0.4Kg 薑片 0.1Kg	日式蒸蛋 雞蛋(kg) 1.5Kg 魚板絲(國產) 0.1Kg	炒高麗菜 甘藍(切片) 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	橘子	醣類： 9.4 g 脂肪： 5.8 g 蛋白質： 8.3 g 熱量： 120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新鮮豬肉

設計

午餐秘書：

校長：