

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 110學年度第二學期第9週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析
4 月 4 日 星期 一	兒童節放假		
4 月 5 日 星期 二	清明節放假		
4 月 6 日 星期 三	蔥油餅	菜頭貢丸湯	米漿
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	光泉米漿家庭號(1857 ml) 2瓶	草莓吐司
			白吐司(大條)(20片) 2條 草莓果醬(340g/罐) 2瓶
			熱量： 1609大卡 醣類： 324.1 g 脂肪： 13.3 g 蛋白質： 50.9 g 膳食纖維： 2.1 g 鈉： 192.3mg 鈣： 17.5mg
4 月 7 日 星期 四	雞絲麵		鮮奶
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	全脂鮮乳(光泉家庭號) 2瓶	玉米脆片
			玉米脆片(原味) 4盒
			熱量： 673大卡 醣類： 115.6 g 脂肪： 12.7 g 蛋白質： 22.4 g 膳食纖維： 0.7 g 鈉： 445.3mg 鈣： 16.2mg
4 月 8 日 星期 五	雞茸滑蛋粥		豆漿
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	豆漿家庭號(1857 ml) 2瓶	奶酥餐包
			奶酥餐包 32個
			熱量： 156大卡 醣類： 20.6 g 脂肪： 5.3 g 蛋白質： 6.6 g 膳食纖維： 4.3 g 鈉： 102.8mg 鈣： 21.6mg

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9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
4月4日 星期一		兒童節放假					
4月5日 星期二		清明節放假					
4月6日 星期三	白米飯	肉羹飯	滷豆腐	炒油菜	滷蛋	蘋果	醣類： 18.6 g 脂肪： 16.9 g 蛋白質： 21.9 g 熱量： 307大卡
餐數 33		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	三角油豆腐小-個 35個 滷包-包 1個	油菜切段 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	滷蛋-個 35個 滷包-包 1個		
4月7日 星期四	糙米飯	沙茶雞丁	蕃茄豆腐	炒高麗菜	海芽蛋花湯	茂谷柑	醣類： 11.8 g 脂肪： 13.3 g 蛋白質： 20.3 g 熱量： 247大卡
餐數 33		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	蕃茄去蒂頭 1.2Kg 豆腐粗(1.2K封膜)(盒) 1盒 蔥花 0.1Kg	甘藍(切片) 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg	乾裙帶菜(兩) 1兩 雞蛋(kg) 0.6Kg 豬骨(大骨) 0.3Kg 蔥花 0.1Kg		
4月8日 星期五	白米飯	香酥魚條	白菜粉絲煲	炒青江菜	南瓜濃湯	西瓜	醣類： 25.8 g 脂肪： 4.3 g 蛋白質： 7.9 g 熱量： 169大卡
餐數 33		裹粉魚條 70條	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	青江菜切段 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	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		

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：