

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 110學年度第二學期第10週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析		
4月11日 星期一	鮭魚粥 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	珍珠丸 紫米珍珠丸-葷 64個	青菜蛋花湯 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				
4月12日 星期二	玉米濃湯餃 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	紅豆薏仁湯 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				
4月13日 星期三	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	奶油餐包 爆漿餐包 32個	光泉鮮奶 全脂鮮乳(光泉家庭號) 2瓶	熱量： 398大卡 醣類： 46.0 g 脂肪： 17.6 g 蛋白質： 14.6 g 膳食纖維： 0.5 g 鈉： 104.1mg 鈣： 15.9mg	
餐數	30				
4月14日 星期四	蘿蔔糕 廣式蘿蔔糕(大) 32個	豆腐湯 豆腐粗(1.2K封膜)(盒) 1盒 芹菜 0.1Kg	雙色饅頭 雙色饅頭 32個	米漿 光泉米漿家庭號(1857 ml) 2瓶	熱量： 250大卡 醣類： 43.8 g 脂肪： 6.4 g 蛋白質： 4.6 g 膳食纖維： 1.3 g 鈉： 17.1mg 鈣： 12.0mg
餐數	30				
4月15日 星期五	什錦粿仔條 板條-切 2.5Kg 豬絞肉(絞肉) 1Kg 小白菜 0.6Kg 金針菇 0.3Kg 魚板片(國產) 0.3Kg	全麥吐司 全麥吐司-全 2條	豆漿 豆漿家庭號(1857 ml) 2瓶	熱量： 262大卡 醣類： 40.4 g 脂肪： 6.7 g 蛋白質： 15.4 g 膳食纖維： 4.6 g 鈉： 64.0mg 鈣： 34.8mg	
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10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11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	小瓜炒蛋 雞蛋 1.5Kg 花胡瓜片 0.6Kg 木耳絲 0.3Kg 胡蘿蔔片 0.2Kg	炒油菜 油菜切段 2Kg 薑絲 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	蘋果	醣類： 55.5 g 脂肪： 7.0 g 蛋白質： 25.2 g 熱量： 381大卡
餐數 33							
4月12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-(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	珍菇三絲湯 包心白菜切粗絲 1Kg 金針菇 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg 薑片 0.1Kg	香蕉	醣類： 66.8 g 脂肪： 7.5 g 蛋白質： 25.3 g 熱量： 430大卡
餐數 33							
4月13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	炒大陸妹 不結球萵苣切段 2Kg 大蒜(蒜末) 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	鳳梨	醣類： 104.0 g 脂肪： 7.2 g 蛋白質： 28.6 g 熱量： 596大卡
餐數 33							
4月14日 星期四	糙米飯	香酥魚片 鯊魚(切片) 35片	刺瓜什錦 胡瓜片 1.5Kg 天婦羅(小魚輪) 0.5Kg 生香菇 0.2Kg 胡蘿蔔絲 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	玉米濃湯 康寶(素)玉米濃湯包 2包 玉米粒(Q) 0.3Kg 馬鈴薯(小丁) 0.3Kg 雞蛋 0.3Kg	西瓜	醣類： 70.3 g 脂肪： 9.4 g 蛋白質： 25.9 g 熱量： 471大卡
餐數 33							
4月15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	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	橘子	醣類： 50.0 g 脂肪： 11.8 g 蛋白質： 32.1 g 熱量： 429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：