

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 110學年度第二學期第11週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析
4 月 18 日 星 期 一	雞絲麵	關東煮	熱量： 204大卡 醣類： 14.3 g 脂肪： 10.3 g 蛋白質： 14.2 g 膳食纖維： 0.9 g 鈉： 535.3mg 鈣： 61.4mg
	雞絲麵 13包 甘藍(高麗菜) 0.5Kg 豬後腿肉(肉絲) 0.5Kg 雞蛋 0.5Kg	白蘿蔔 1Kg 小三角油豆腐 0.5Kg 小貢丸(加) 0.5Kg 天婦羅(小魚輪) 0.5Kg 杏鮑菇頭切塊 0.5Kg	
餐數			
30			
4 月 19 日 星 期 二	蔬菜豆腐湯	蘿蔔糕	熱量： 243大卡 醣類： 44.3 g 脂肪： 5.8 g 蛋白質： 3.9 g 膳食纖維： 0.7 g 鈉： 21.5mg 鈣： 23.2mg
	豆腐粗(1.2K封膜)(盒) 1盒 小白菜 0.4Kg 青蔥 0.1Kg	廣式蘿蔔糕(大) 32個	
餐數			
30			
4 月 20 日 星 期 三	蔬菜什錦麵	米漿	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
	黃油麵 3Kg 甘藍(切片) 0.5Kg 牛蕃茄 0.3Kg 秀珍菇 0.3Kg 豬後腿肉(肉絲) 0.3Kg	光泉米漿家庭號(1857 ml) 2瓶	
餐數			
30			
4 月 21 日 星 期 四	皮蛋瘦肉粥	玉米脆片	熱量： 626大卡 醣類： 109.5 g 脂肪： 11.3 g 蛋白質： 22.1 g 膳食纖維： 0.1 g 鈉： 129.4mg 鈣： 8.5mg
	鴨皮蛋(皮蛋) 8個 鴨熟鹹蛋(鹹蛋) 3個 豬絞肉(絞肉) 0.5Kg 雞蛋 0.3Kg 芹菜 0.1Kg 胡蘿蔔小丁 0.1Kg	玉米脆片(原味) 4盒	
餐數			
30			
4 月 22 日 星 期 五	水餃	蛋花湯	熱量： 258大卡 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
	水餃(200粒/包) 96個	雞蛋 0.6Kg	
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11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18日 星期一	白米飯	茄汁肉片 豬大里肌(瘦肉片) 2Kg 鳳梨罐頭-小 1罐 蕃茄醬-700g 1罐 洋蔥中丁 0.3Kg 胡蘿蔔片 0.2Kg 青蔥段 0.1Kg	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	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： 27.0 g 脂肪： 5.6 g 蛋白質： 17.3 g 熱量： 217大卡
4月19日 星期二	糙米飯	香滷雞腿 翅小腿 35支 小磨坊滷包(小包)-菜金 1包	小瓜黑輪片 花胡瓜片 1.2Kg 黑輪切片(國產) 1Kg 木耳 0.2Kg 胡蘿蔔片 0.2Kg	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： 17.2 g 脂肪： 8.6 g 蛋白質： 10.3 g 熱量： 182大卡
4月20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	滷油豆腐 七口油(榮洲) 35個 滷包-包 1個	炒青江菜 青江菜切段 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： 8.3 g 脂肪： 14.2 g 蛋白質： 17.1 g 熱量： 224大卡
4月21日 星期四	糙米飯	酥炸魷魚排 魷魚排(CAS) 35片	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	炒油菜 油菜切段 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	芭樂	醣類： 38.6 g 脂肪： 9.0 g 蛋白質： 18.2 g 熱量： 289大卡
4月22日 星期五	白米飯	豆輪燉肉 豬後腿肉(小肉丁) 2Kg 小小豆輪 0.3Kg 薑片 0.1Kg	絲瓜珍菇 絲瓜片 2.5Kg 金針菇 0.2Kg	炒小白菜 小白菜切段 2Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔中丁 1Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 0.3Kg 芹菜珠 0.1Kg	茂谷柑	醣類： 8.9 g 脂肪： 5.8 g 蛋白質： 6.4 g 熱量： 103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：