

# 彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 110學年度第二學期第12週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析
4月25日 星期一	<b>鍋燒意麵</b>	<b>蔬菜豆腐湯</b>	熱量： 250大卡 醣類： 20.2 g 脂肪： 12.1 g 蛋白質： 15.7 g 膳食纖維： 2.2 g 鈉： 359.8mg 鈣： 43.3mg
	鍋燒意麵 12包 豬後腿肉(肉絲) 0.6Kg 雞蛋 0.6Kg 甘藍(切片) 0.5Kg	豆腐粗(1.2K封膜)(盒) 1盒 小白菜 0.4Kg 青蔥 0.1Kg	
餐數			
30			
4月26日 星期二	<b>芋頭粥</b>	<b>雙色吐司</b>	熱量： 163大卡 醣類： 16.8 g 脂肪： 7.9 g 蛋白質： 6.3 g 膳食纖維： 1.6 g 鈉： 5.6mg 鈣： 11.6mg
	玉米粒罐-小 1罐 芋頭大丁冷凍 0.8Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 0.7Kg 芹菜 0.1Kg	雙色吐司 2條	
餐數			
30			
4月27日 星期三	<b>什錦粿仔條</b>	<b>銀絲卷</b>	熱量： 425大卡 醣類： 91.7 g 脂肪： 2.1 g 蛋白質： 10.9 g 膳食纖維： 1.5 g 鈉： 75.2mg 鈣： 25.3mg
	粿仔條 2Kg 小白菜切段 0.3Kg 豬後腿肉(肉絲) 0.3Kg 非基改豆皮 0.1Kg	冷凍銀絲卷(南山小) 32個	
餐數			
30			
4月28日 星期四	<b>蔥抓餅</b>	<b>菜頭貢丸湯</b>	熱量： 287大卡 醣類： 33.6 g 脂肪： 12.0 g 蛋白質： 11.6 g 膳食纖維： 4.0 g 鈉： 56.1mg 鈣： 15.5mg
	冷凍蔥油餅(蔥抓) 15張	白蘿蔔中丁 1Kg 青蔥-兩 1兩 小貢丸(加) 0.6Kg	
餐數			
30			
4月29日 星期五	<b>肉絲麵線</b>	<b>統一布丁</b>	熱量： 237大卡 醣類： 40.2 g 脂肪： 4.5 g 蛋白質： 9.6 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 930.6mg 鈣： 8.9mg
	白麵線 1Kg 豬後腿肉(肉絲) 0.5Kg 青蔥 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	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12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25日 星期一	白米飯	蔥爆豬柳 豬後腿肉(肉絲) 1.8Kg 豆干(豆干片) 0.5Kg 洋蔥中丁 0.5Kg 青蔥段 0.1Kg	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋 1.6Kg 胡蘿蔔絲 1Kg 蔥花 0.1Kg	炒青江菜 青江菜切段 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜大丁 1Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	芭樂	醣類： 28.7 g 脂肪： 8.3 g 蛋白質： 23.3 g 熱量： 268大卡
餐數 33							
4月26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	絲瓜麵線 絲瓜去皮 2Kg 白麵線 0.3Kg 蔥花 0.1Kg	炒油菜 油菜切段 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	海芽吻魚湯 乾裙帶菜(兩) 1兩 豬骨(大骨) 0.3Kg 吻仔魚 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	鳳梨	醣類： 13.3 g 脂肪： 7.5 g 蛋白質： 20.9 g 熱量： 204大卡
餐數 33							
4月27日 星期三	黃油麵	肉羹麵 黃油麵 3Kg 包心白菜(切片) 1Kg 赤肉羹(裕興) 1Kg 雞蛋(kg) 0.5Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg	傳香滷蛋 滷蛋-個 35個 滷包-包 1個	炒高麗菜 甘藍(切片) 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg		西瓜	醣類： 83.2 g 脂肪： 13.4 g 蛋白質： 23.7 g 熱量： 553大卡
餐數 33							
4月28日 星期四	糙米飯	香酥魚條 裹粉魚條 70條	蒲瓜什錦 蒲瓜粗絲 2Kg 蝦米-兩 1兩 金針菇 0.2Kg 蠔味絲(國產) 0.2Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg	炒小白菜 小白菜切段 2Kg	翡翠豆腐湯 冷凍翡翠(300g) 1盒 豆腐細(1.2K封膜)非基改 1盒 薑絲 0.1Kg	茂谷柑	醣類： 14.1 g 脂肪： 2.0 g 蛋白質： 4.9 g 熱量： 89大卡
餐數 33							
4月29日 星期五	白米飯	咖哩雞丁 骨腿(骨腿丁) 2.5Kg 甜味咖哩塊(1K) 1盒 馬鈴薯(中丁) 0.6Kg 洋蔥中丁 0.5Kg 胡蘿蔔中丁 0.3Kg	麥克雞塊 麥克雞塊(個) 70個	炒萵苣 萵苣切段 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	刺瓜排骨湯 胡瓜片 1Kg 豬上肩肉(排骨丁肉多) 0.3Kg 芹菜珠 0.1Kg	小蕃茄	醣類： 28.2 g 脂肪： 17.0 g 蛋白質： 27.3 g 熱量： 373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：