

# 彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 110學年度第二學期第13週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析		
5月21日 星期一	<b>雞絲麵</b> 雞絲麵 13包 甘藍(高麗菜) 0.5Kg 豬後腿肉(肉絲) 0.5Kg 雞蛋 0.5Kg	<b>福州丸湯</b> 福州丸(CAS) 32個 白蘿蔔大丁 1Kg 胡蘿蔔中丁 0.3Kg 芹菜 0.1Kg	熱量： 160大卡 醣類： 15.6 g 脂肪： 7.3 g 蛋白質： 8.6 g 膳食纖維： 0.8 g 鈉： 422.7mg 鈣： 24.0mg		
餐數	30				
5月23日 星期二	<b>肉燥炒板條</b> 板條-切 2.5Kg 豬絞肉(絞肉) 0.6Kg 芹菜 0.1Kg 香菇(小) 0.1Kg	<b>蛋花湯</b> 雞蛋(kg) 0.3Kg 青蔥 0.1Kg	<b>羊角麵包</b> 羊角麵包(6入) 5包 羊角麵包(2入) 1組	<b>豆漿</b> 豆漿家庭號(1857 ml) 2瓶	熱量： 283大卡 醣類： 41.3 g 脂肪： 8.6 g 蛋白質： 13.3 g 膳食纖維： 4.1 g 鈉： 69.6mg 鈣： 21.1mg
餐數	30				
5月24日 星期三	<b>蘿蔔糕湯</b> 廣式蘿蔔糕(大) 32個 蝦米(冬蝦-兩) 1兩 小白菜切段 0.3Kg 芹菜珠 0.1Kg 韭菜 0.1Kg	<b>黑糖饅頭</b> 雙色饅頭(40克) 32個	<b>光泉豆米漿</b> 光泉米漿家庭號(1857 ml) 1瓶 低糖豆漿家庭號(1857 ml) 1瓶	熱量： 445大卡 醣類： 84.0 g 脂肪： 7.2 g 蛋白質： 12.0 g 膳食纖維： 0.8 g 鈉： 6.9mg 鈣： 16.1mg	
餐數	30				
5月25日 星期四	<b>蔬菜豆腐湯</b> 豆腐粗(1.2K封膜)(盒) 1盒 小白菜 0.5Kg 青蔥 0.1Kg	<b>裹粉熱狗</b> 無竹叉裹粉熱狗棒 32支	<b>仙草蜜</b> 仙草-盒(2k) 2盒 二砂(20包/箱) 1包	熱量： 244大卡 醣類： 37.1 g 脂肪： 8.4 g 蛋白質： 6.4 g 膳食纖維： 0.7 g 鈉： 19.3mg 鈣： 24.3mg	
餐數	30				
5月26日 星期五	<b>吻仔魚粥</b> 玉米粒罐-小 0.8罐 豬絞肉(絞肉) 0.5Kg 雞蛋 0.5Kg 吻仔魚 0.2Kg	<b>精緻蛋糕</b> 覆盆子蛋糕(興) 32個	<b>鮮奶</b> 全脂鮮乳(光泉家庭號) 2瓶	熱量： 311大卡 醣類： 31.3 g 脂肪： 15.8 g 蛋白質： 13.5 g 膳食纖維： 0.0 g 鈉： 19.8mg 鈣： 4.4mg	
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13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
5月2日 星期一	白米飯	咖哩雞 骨腿(骨腿丁) 2.5Kg 馬鈴薯(中丁) 1Kg 甜味哩塊(1K) 1盒 胡蘿蔔小丁 0.3Kg	豆皮白菜 包心白菜(切片) 2.5Kg 木耳絲 0.2Kg 非基改豆皮 0.2Kg 胡蘿蔔絲 0.2Kg	炒青江菜 青江菜切段 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	古早味貢丸湯 小貢丸(慶豐) 1Kg 芹菜珠 0.1Kg	蘋果	醣類： 85.4 g 脂肪： 18.5 g 蛋白質： 35.3 g 熱量： 634大卡
5月3日 星期二	糙米飯	五更腸旺 豬里肌肉(肉片) 1Kg 麵腸(切片) 1Kg 金針菇 0.4Kg 酸菜絲(醃) 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	小瓜炒菇 花胡瓜 2Kg 香菇切片 0.3Kg 木耳絲 0.2Kg 青蔥 0.1Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg	炒小白菜 小白菜切段 2Kg 薑絲 0.1Kg	玉米蛋花湯 雞蛋 0.8Kg 玉米粒(Q) 0.5Kg	小番茄	醣類： 109.9 g 脂肪： 17.2 g 蛋白質： 38.5 g 熱量： 715大卡
5月4日 星期三	白油麵	蘑菇義大利麵 白油麵 3Kg 蘑菇醬(300g/罐) 1罐 豬絞肉(絞肉) 0.5Kg 洋蔥中丁 0.3Kg 三色豆(CAS) 0.2Kg 美白菇 0.1Kg	薯餅 大薯餅 35片	炒油菜 油菜切段 2Kg 薑絲 0.1Kg	玉米濃湯 康寶(素)玉米濃湯包 2包 玉米粒(Q) 0.3Kg 雞蛋(kg) 0.3Kg	鳳梨	醣類： 79.9 g 脂肪： 12.1 g 蛋白質： 19.3 g 熱量： 490大卡
5月5日 星期四	糙米飯	黃金魚排 御師傅魚排(CAS) 35片	香滷油腐 四角油豆腐(55g*個) 35個	炒高麗菜 甘藍(切片) 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg 香菇切片 0.1Kg	酸辣湯 豆腐細(300g封膜)(盒) 1盒 雞蛋 0.3Kg 金針菇 0.2Kg 胡蘿蔔絲 0.2Kg 脆筍絲(醃) 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	西瓜	醣類： 84.1 g 脂肪： 8.3 g 蛋白質： 32.5 g 熱量： 535大卡
5月6日 星期五	白米飯	打拋豬肉 豬絞肉(絞肉) 2Kg 牛蕃茄 0.5Kg 洋蔥中丁 0.5Kg 九層塔 0.1Kg	刺瓜燴鴿蛋 刺瓜片 2Kg 鵪鶉蛋(鴿蛋) 0.5Kg 木耳絲 0.2Kg 胡蘿蔔絲 0.2Kg	炒大陸妹 不結球萵苣切段 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔中丁 1Kg 豬骨(龍骨丁) 0.2Kg 芹菜珠 0.1Kg	芭樂	醣類： 89.8 g 脂肪： 4.1 g 蛋白質： 25.2 g 熱量： 454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生鮮豬肉

設計

午餐秘書：

校長：