

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 110學年度第二學期第14週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析	
5月9日 星期一	芋頭粥		關東煮		熱量： 233大卡 醣類： 17.4 g 脂肪： 11.2 g 蛋白質： 16.7 g 膳食纖維： 3.2 g 鈉： 198.1mg 鈣： 39.6mg	
餐數 30	芋頭大丁冷凍 1.2Kg		香菇大貢丸-粒 30粒			
	蝦皮-兩 1兩		白蘿蔔大丁 1.2Kg			
	豬後腿肉(肉絲) 0.5Kg		柴魚片(10g/包) 1包			
	玉米粒(Q) 0.3Kg		天婦羅(小魚輪) 0.5Kg			
	芹菜珠 0.1Kg		四角油豆腐丁 0.5Kg			
			胡蘿蔔大丁 0.3Kg			
5月10日 星期二	大阪燒		味噌湯	奶油餐包	鮮奶	熱量： 479大卡 醣類： 66.1 g 脂肪： 13.5 g 蛋白質： 22.6 g 膳食纖維： 0.8 g 鈉： 145.7mg 鈣： 163.3mg
餐數 30	鮪魚罐(小180g) 2罐	十全味噌(小)140g 1包	奶油餐包 32個	全脂鮮乳(老媽936) 4瓶		
	麵粉 2Kg	豆腐細(1.2K封膜)非基改 1盒				
	沙拉100g 1條	青蔥珠 0.1Kg				
	雞蛋(kg) 1Kg					
	甘藍(粗絲) 0.5Kg					
	三色丁 0.3Kg					
	玉米粒(Q) 0.3Kg					
5月11日 星期三	鍋燒意麵		豆漿	草莓吐司	熱量： 353大卡 醣類： 53.2 g 脂肪： 9.4 g 蛋白質： 14.7 g 膳食纖維： 5.6 g 鈉： 351.2mg 鈣： 40.0mg	
餐數 30	鍋燒意麵 12包		豆漿家庭號(1857 ml) 2瓶	白吐司(大條)(20片) 2條		
	豬後腿肉(肉絲) 0.6Kg			草莓果醬(340g/罐) 2瓶		
	雞蛋 0.6Kg					
	甘藍(切片) 0.5Kg					
5月12日 星期四	客家米粉湯		紅豆薏仁湯		熱量： 385大卡 醣類： 82.9 g 脂肪： 1.3 g 蛋白質： 12.1 g 膳食纖維： 4.1 g 鈉： 104.3mg 鈣： 43.1mg	
餐數 30	蝦皮-兩 1兩		二砂(1kg) 1包			
	乾米粉 0.8Kg		紅豆 0.6Kg			
	甘藍(切片) 0.5Kg		小薏仁 0.5Kg			
	豬後腿肉(肉絲) 0.5Kg					
	生香菇 0.2Kg					
	芹菜 0.1Kg					
5月13日 星期五	水餃	蛋花湯	銀絲卷	米漿	熱量： 294大卡 醣類： 47.0 g 脂肪： 7.6 g 蛋白質： 9.6 g 膳食纖維： 1.8 g 鈉： 343.5mg 鈣： 32.3mg	
餐數 30	豬肉水餃 90個	雞蛋(kg) 0.5Kg	冷凍銀絲卷(南山小) 32個	光泉米漿家庭號(1857 ml) 2瓶		
		青蔥 0.1Kg				

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14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9日 星期一	白米飯	洋蔥肉片 豬大里肌(瘦肉片) 2Kg 甘藍(切片) 0.3Kg 洋蔥中丁 0.3Kg 胡蘿蔔片 0.2Kg 青蔥段 0.1Kg	香菇豆腐 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 鴻喜菇 0.1Kg	炒油菜 油菜切段 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： 17.8 g 脂肪： 5.7 g 蛋白質： 21.4 g 熱量： 193大卡
5月10日 星期二	糙米飯	米血滷雞 骨腿(骨腿丁) 2.5Kg 豬血糕丁(CAS) 0.5Kg 老薑片 0.1Kg	芹香海帶干絲 豆干絲-非基改 0.8Kg 海帶絲切段 0.6Kg 豬後腿肉(肉絲) 0.5Kg 芹菜切段 0.2Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg	炒薤菜 薤菜(空心菜切段) 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	南瓜鮮菇濃湯 康寶(素)玉米濃湯包 2包 南瓜-小丁 0.6Kg 雞蛋(kg) 0.6Kg 金針菇 0.1Kg 鴻喜菇 0.1Kg	鳳梨	醣類： 31.7 g 脂肪： 17.6 g 蛋白質： 35.3 g 熱量： 424大卡
5月11日 星期三	炒飯	火腿玉米炒飯 甘藍(粗絲) 1Kg 雞蛋 1Kg 洋蔥中丁 0.3Kg 火腿丁(切片火腿) 0.2Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg 蔥花 0.1Kg	滷油腐 四角油豆腐(八口油) 35個 滷包-包 1個	炒萵苣 不結球萵苣切段 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： 8.8 g 蛋白質： 13.3 g 熱量： 156大卡
5月12日 星期四	糙米飯	紅燒魚片 鯊魚(丁) 3Kg 洋蔥中丁 0.6Kg 青蔥段 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	蕃茄炒蛋 雞蛋 1.5Kg 蕃茄去蒂頭 1Kg 蔥花 0.1Kg	炒青江菜 青江菜切段 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	胡瓜丸片湯 胡瓜片 1.2Kg 貢丸片(台灣) 0.6Kg 薑絲 0.1Kg	芭樂	醣類： 27.1 g 脂肪： 8.0 g 蛋白質： 11.8 g 熱量： 215大卡
5月13日 星期五	白米飯	豆輪肉燥 豬絞肉(絞肉) 2Kg 小小豆輪 0.5Kg 洋蔥中丁 0.5Kg 青蔥珠 0.1Kg	絲瓜炒蛋 絲瓜去皮 2Kg 雞蛋(kg) 0.8Kg 蔥花 0.1Kg	薑絲小白菜 小白菜切段 2Kg 薑絲 0.1Kg	豆腐味噌湯 十全味噌(小)140g 2包 豆腐粗(1.2K封膜)(盒) 1盒 豬骨(大骨) 0.3Kg 蔥花 0.1Kg	茂谷柑	醣類： 21.5 g 脂肪： 13.5 g 蛋白質： 26.3 g 熱量： 265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：