

# 彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 110學年度第二學期第15週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析		
5月16日 星期一	<b>雞絲麵</b> 雞絲麵 10包 甘藍(高麗菜) 0.5Kg 雞蛋(kg) 0.5Kg 貢丸片(台灣) 0.3Kg 蜆味棒(國產) 0.3Kg	<b>蔬菜豆腐湯</b> 豆腐粗(1.2K封膜)(盒) 1盒 小白菜 0.4Kg 青蔥 0.1Kg	<b>珍珠丸</b> 紫米珍珠丸-葷 60個	熱量： 256大卡 醣類： 21.5 g 脂肪： 13.0 g 蛋白質： 13.6 g 膳食纖維： 2.0 g 鈉： 621.4mg 鈣： 43.8mg	
餐數	30				
5月17日 星期二	<b>玉米芙蓉粥</b> 甘藍(高麗菜) 0.5Kg 豬絞肉(絞肉) 0.5Kg 雞蛋(kg) 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg	<b>豆漿</b> 豆漿家庭號(1857 ml) 2瓶	<b>紅豆餐包</b> 紅豆餐包 30個	熱量： 227大卡 醣類： 25.3 g 脂肪： 10.1 g 蛋白質： 11.5 g 膳食纖維： 4.4 g 鈉： 101.6mg 鈣： 27.5mg	
餐數	30				
5月18日 星期三	<b>培根蔥蛋夾刈包</b> 鮮奶刈包(南山) 30個 雞蛋(kg) 1Kg 碎培根(台灣) 0.2Kg 青蔥 0.1Kg	<b>玉米濃湯</b> 康寶(素)玉米濃湯包 2包 玉米粒(Q) 0.3Kg 雞蛋(kg) 0.3Kg 胡蘿蔔小丁 0.1Kg	<b>鮮奶</b> 全脂鮮乳(光泉家庭號) 2瓶	<b>玉米脆片</b> 玉米脆片(原味) 4盒	熱量： 972大卡 醣類： 160.9 g 脂肪： 21.2 g 蛋白質： 32.5 g 膳食纖維： 1.0 g 鈉： 242.3mg 鈣： 27.8mg
餐數	30				
5月19日 星期四	<b>水餃</b> 豬肉水餃 92個	<b>蛋花湯</b> 青蔥珠-兩 1兩 雞蛋(kg) 0.8Kg	<b>仙草蜜</b> 仙草-盒(2k) 2盒 二砂(20包/箱) 1包	熱量： 265大卡 醣類： 43.5 g 脂肪： 7.5 g 蛋白質： 6.9 g 膳食纖維： 0.4 g 鈉： 290.3mg 鈣： 19.8mg	
餐數	30				
5月20日 星期五	<b>擔仔麵</b> 黃油麵 2Kg 豬絞肉(絞肉) 0.6Kg 小白菜切段 0.3Kg 生香菇(小) 0.2Kg 韭菜 0.1Kg		<b>雙色饅頭</b> 雙色饅頭(40克) 31個	<b>米漿</b> 光泉米漿家庭號(1857 ml) 2瓶	熱量： 548大卡 醣類： 111.8 g 脂肪： 3.4 g 蛋白質： 20.2 g 膳食纖維： 1.7 g 鈉： 101.3mg 鈣： 29.3mg
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15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16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	青蔥菜脯蛋 雞蛋 1.5Kg 蘿蔔乾(碎菜脯) 0.5Kg 蔥花 0.1Kg	炒薤菜 薤菜(空心菜切段) 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg	蘿蔔湯 白蘿蔔大丁 1.2Kg 芹菜珠 0.1Kg	蘋果	醣類： 98.1 g 脂肪： 7.8 g 蛋白質： 29.8 g 熱量： 561大卡
5月17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	絲瓜炒蛋 絲瓜去皮 2Kg 雞蛋(kg) 0.5Kg 蔥花 0.1Kg	炒萵苣 大蒜(蒜末) 2Kg 不結球萵苣切段 0.1Kg	胡瓜肉羹湯 胡瓜片 1Kg 赤肉羹(裕興) 0.4Kg 薑絲 0.1Kg	芭樂	醣類： 67.1 g 脂肪： 11.8 g 蛋白質： 30.7 g 熱量： 492大卡
5月18日 星期三	炒麵	肉絲炒麵 黃油麵 4Kg 豬後腿肉(肉絲) 1Kg 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	滷蛋 滷蛋-粒 33個 滷包-包 1個	薑絲小白菜 小白菜切段 2Kg 薑絲 0.1Kg	南瓜珍菇湯 南瓜帶皮大塊 1.5Kg 金針菇 0.2Kg	西瓜	醣類： 98.1 g 脂肪： 6.3 g 蛋白質： 27.7 g 熱量： 561大卡
5月19日 星期四	糙米飯	香酥雞排 無骨香雞排 35片	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	炒大白菜 包心白菜(切片) 2Kg 大蒜(蒜末) 0.1Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg	冬瓜魚丸湯 冬瓜中丁 1Kg 小魚丸(加) 0.4Kg 薑絲 0.1Kg	香蕉	醣類： 65.8 g 脂肪： 18.9 g 蛋白質： 17.2 g 熱量： 487大卡
5月20日 星期五	白米飯	雙蘿燉肉 豬後腿肉(小肉丁) 2Kg 白蘿蔔中丁 0.8Kg 胡蘿蔔中丁 0.4Kg 薑片 0.1Kg	日式蒸蛋 雞蛋(kg) 1.5Kg 魚板絲(國產) 0.1Kg	炒青江菜 青江菜切段 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	鳳梨	醣類： 9.3 g 脂肪： 5.8 g 蛋白質： 8.7 g 熱量： 119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：