

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第一學期第2週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
9 月 5 日 星 期 一	水餃	蘿蔔貢丸湯	黑糖奶香包	原味優酪乳	熱量： 416大卡 醣類： 70.6 g 脂肪： 8.3 g 蛋白質： 15.7 g 膳食纖維： 0.7 g 鈉： 13.3mg 鈣： 15.1mg
	熟水餃(個*奇美味你好) 65個	白蘿蔔(大丁) 1.5Kg 小貢丸(加) 0.4Kg 芹菜(珠) 0.1Kg	黑糖捲(70g*大家) 29個	優酪乳(家庭號2L*統一) 2瓶	
餐數 27					
9 月 6 日 星 期 二	什錦烏龍麵		豆漿	葡萄乾吐司	熱量： 533大卡 醣類： 79.2 g 脂肪： 17.2 g 蛋白質： 16.5 g 膳食纖維： 4.4 g 鈉： 59.7mg 鈣： 24.4mg
	小烏龍麵 2.5Kg 高麗菜(切片) 0.5Kg 肉羹(慶豐) 0.3Kg 金針菇 0.1Kg 魚板片(國產) 0.1Kg 薑絲 0.1Kg		豆漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	葡萄乾吐司(大)20片/條 2條	
餐數 27					
9 月 7 日 星 期 三	皮蛋瘦肉粥		鮮奶	玉米脆片	熱量： 668大卡 醣類： 129.0 g 脂肪： 6.9 g 蛋白質： 23.6 g 膳食纖維： 0.2 g 鈉： 165.5mg 鈣： 12.9mg
	皮蛋(個) 9個 高麗菜 0.3Kg 豬絞肉(絞肉*溫) 0.3Kg 雞蛋(kg) 0.3Kg 玉米粒(Q) 0.1Kg		鮮奶(930ml*統一) 4瓶	玉米脆片(原味) 2盒	
餐數 27					
9 月 8 日 星 期 四	燒賣	蛋花湯	蒸銀絲卷	米漿	熱量： 278大卡 醣類： 45.7 g 脂肪： 6.4 g 蛋白質： 9.7 g 膳食纖維： 1.5 g 鈉： 91.3mg 鈣： 20.5mg
	翡翠燒賣(20g*個) 29個 鮮肉燒賣(20g*個) 29個	雞蛋(kg) 0.5Kg 青蔥 0.1Kg	銀絲卷(南山小) 29個	米漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	
餐數 27					
月 日					

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：

J04 彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第一學期第2週食譜設計

材料用量

4

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
9月5日 星期一	白米飯	蘑菇肉片 前腿肉片*溫 2Kg 蘑菇醬(300g*罐) 1罐 洋蔥(中丁) 0.3Kg 三色豆 0.2Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg	冬瓜甕 冬瓜(大丁) 2Kg 鵪鶉蛋(鵪鶉蛋) 0.5Kg 生香菇 0.1Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1Kg	炒大陸妹 大陸妹(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	珍菇三絲湯 大白菜(切粗絲) 1Kg 金針菇 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg 薑片 0.1Kg	芭樂	醣類： 48.9 g 脂肪： 4.1 g 蛋白質： 21.8 g 熱量： 316大卡
餐數 33							
9月6日 星期二	糙米飯	麻油雞丁 骨腿(骨腿丁) 3Kg 高麗菜(切片) 1Kg 薑母(兩) 1兩 米血切丁(CAS) 0.5Kg	家常豆腐 傳統豆腐(2k*盒) 1盒 三色豆 0.3Kg 洋蔥(中丁) 0.3Kg 豬絞肉(絞肉*溫) 0.2Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	炒空心菜 空心菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	南瓜雪片湯 南瓜(中丁) 1.2Kg 雞蛋(kg) 0.5Kg	蘋果	醣類： 54.7 g 脂肪： 10.2 g 蛋白質： 30.7 g 熱量： 432大卡
餐數 33							
9月7日 星期三	炒麵	肉絲炒麵 黃油麵 4Kg 前腿肉絲*溫 1Kg 高麗菜(切片) 0.5Kg 洋蔥(切絲) 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg 韭菜(切段) 0.1Kg	滷蛋 滷蛋(粒) 33個 滷包 1個	炒油菜 油菜(切段) 2Kg 薑絲 0.1Kg	海芽味噌湯 豆腐(1.2K*盒) 1盒 味噌(140g*包) 1包 乾海芽(兩) 1兩 大骨*溫 0.3Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	香橙	醣類： 105.0 g 脂肪： 12.0 g 蛋白質： 31.3 g 熱量： 657大卡
餐數 33							
9月8日 星期四	糙米飯	清蒸魚片 鯊魚(切片*Q) 33片 青蔥(切段) 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	刺瓜什錦 胡瓜(切片) 1.5Kg 小魚輪(KG) 0.5Kg 生香菇 0.2Kg 青蔥(珠) 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	炒高麗菜 高麗菜(切片) 2Kg 木耳絲 0.1Kg 蒜末 0.1Kg	玉米濃湯 康寶(素)金黃玉米濃湯包 2包 馬鈴薯(小丁) 0.5Kg 雞蛋(kg) 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg	香蕉	醣類： 67.4 g 脂肪： 6.2 g 蛋白質： 34.2 g 熱量： 460大卡
餐數 33							
月 日							

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：