

# 彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第一學期第3週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析	
9月12日 星期一	<b>鍋燒意麵</b> 鍋燒意麵(粒) 10粒 前腿肉絲*溫 0.5Kg 高麗菜(切片) 0.5Kg 雞蛋(kg) 0.5Kg	<b>蔬菜豆腐湯</b> 豆腐(1.2K*盒) 1盒 小白菜 0.3Kg 青蔥 0.1Kg	<b>珍珠丸</b> 紫米珍珠丸(個) 58個	熱量： 244大卡 醣類： 21.8 g 脂肪： 11.3 g 蛋白質： 14.3 g 膳食纖維： 1.6 g 鈉： 225.1mg 鈣： 37.7mg
餐數	29			
9月13日 星期二	<b>芋頭粥</b> 玉米粒罐-小 1罐 冷凍芋頭(大丁) 0.8Kg 小排骨肉多*溫 0.6Kg 芹菜 0.1Kg	<b>雙色吐司</b> 雙色吐司 2條	<b>鮮奶</b> 鮮奶(930ml*統一) 4瓶	熱量： 394大卡 醣類： 76.4 g 脂肪： 4.2 g 蛋白質： 13.0 g 膳食纖維： 0.6 g 鈉： 2.8mg 鈣： 8.2mg
餐數	29			
9月14日 星期三	<b>什錦粿仔條</b> 粿仔條 2Kg 小白菜 0.3Kg 前腿肉絲*溫 0.3Kg 非基改豆皮 0.2Kg 秀珍菇 0.1Kg	<b>雞蛋小饅頭</b> 雞蛋小饅頭(20g) 58個	<b>米漿</b> 米漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	熱量： 455大卡 醣類： 96.2 g 脂肪： 2.6 g 蛋白質： 12.6 g 膳食纖維： 1.2 g 鈉： 8.3mg 鈣： 20.2mg
餐數	29			
9月15日 星期四	<b>關東煮</b> 白蘿蔔(大丁) 1.5Kg 小四角油豆腐丁(Kg*榮) 0.6Kg 小貢丸(慶豐) 0.5Kg 天婦羅(黑輪切片國產) X 0.5Kg 米血切丁(CAS) 0.5Kg	<b>紅豆餐包</b> 小紅豆餐包(35g*陳義發) 29個	<b>豆漿</b> 豆漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	熱量： 293大卡 醣類： 37.6 g 脂肪： 8.8 g 蛋白質： 17.2 g 膳食纖維： 4.7 g 鈉： 68.6mg 鈣： 27.7mg
餐數	29			
9月16日 星期五	<b>麻油麵線</b> 白麵線 1Kg 雞蛋(kg) 1Kg 青蔥 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	<b>中華愛玉</b> 中華愛玉(150g) 29盒		熱量： 148大卡 醣類： 21.8 g 脂肪： 3.5 g 蛋白質： 7.3 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 1003.7mg 鈣： 18.3mg
餐數	29			

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3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12日 星期一	白米飯	咖哩雞 骨腿(骨腿丁) 2.5Kg 佛蒙特咖哩塊(230g*甜味) 1盒 馬鈴薯(中丁) 1Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.3Kg	豆皮白菜 大白菜(切片) 2.5Kg 木耳絲 0.2Kg 非基改豆皮 0.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg	炒油菜 油菜(切段) 2Kg 薑絲 0.1Kg	味噌豆腐湯 豆腐(1.2K*盒) 1盒 味噌(140g*包) 1包 大骨*溫 0.3Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	蘋果	醣類： 77.3 g 脂肪： 10.9 g 蛋白質： 29.3 g 熱量： 510大卡
9月13日 星期二	糙米飯	瓜仔肉燥 油蔥酥(300g) 2包 豬絞肉(絞肉*溫) 2Kg 小小豆干丁(碎)X 0.3Kg 脆瓜-kg 0.3Kg 薑母 0.2Kg	香滷油腐 大四角油豆腐(55g*個) 33個	炒小白菜 小白菜(切段) 2Kg 薑絲 0.1Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜(中丁) 1Kg 小排骨肉多*溫 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	香蕉	醣類： 90.9 g 脂肪： 12.8 g 蛋白質： 31.5 g 熱量： 560大卡
9月14日 星期三	白油麵	蘑菇義大利麵 白油麵 3Kg 蘑菇醬(300g*罐) 2罐 豬絞肉(絞肉*溫) 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	炒青江菜 青江菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	玉米濃湯 康寶(素)金黃玉米濃湯包 2包 玉米粒(Q) 0.3Kg 雞蛋(kg) 0.3Kg	芭樂	醣類： 59.1 g 脂肪： 6.4 g 蛋白質： 13.1 g 熱量： 333大卡
9月15日 星期四	糙米飯	黃金魚排 御師傅魚排(100片*CAS)60g 33片	小瓜炒菇 小黃瓜 2Kg 生香菇(切) 0.3Kg 木耳絲 0.2Kg 青蔥 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	炒高麗菜 高麗菜(切片) 2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg 香菇切片X 0.1Kg 蒜末 0.1Kg	酸辣湯 中華豆腐(300g) 1盒 雞蛋(kg) 0.3Kg 金針菇 0.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg 脆筍絲(醃) 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	西瓜	醣類： 79.7 g 脂肪： 2.3 g 蛋白質： 19.4 g 熱量： 417大卡
9月16日 星期五	白米飯	打拋豬肉 豬絞肉(絞肉*溫) 2Kg 牛蕃茄 0.5Kg 洋蔥(中丁) 0.5Kg 九層塔 0.1Kg	刺瓜燴鴿蛋 胡瓜(切片) 2Kg 鵪鶉蛋(鴿蛋) 0.5Kg 木耳絲 0.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg	炒大陸妹 大陸妹(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔(中丁) 1Kg 龍骨丁*溫 0.2Kg 芹菜(珠) 0.1Kg	芭樂	醣類： 90.5 g 脂肪： 4.1 g 蛋白質： 25.3 g 熱量： 457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：