

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第一學期第4週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析
9 月 19 日 星 期 一	水餃	蛋花湯	米漿
	熟水餃(個*奇美味你好) 65個	雞蛋(kg) 0.7Kg	米漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶
餐數 29			大家黑糖捲(70g*25粒) 29包
			熱量： 3927大卡 醣類： 804.3 g 脂肪： 23.9 g 蛋白質： 130.0 g 膳食纖維： 0.8 g 鈉： 26.2mg 鈣： 10.1mg
9 月 20 日 星 期 二	蘿蔔糕	蔬菜豆腐湯	仙草奶凍
	禎祥蘿蔔糕(80g*片)大 29片	豆腐(1.2K*盒) 1盒	仙草凍(5k*包) 1包
餐數 29	小白菜 0.3Kg 青蔥 0.1Kg	鮮奶(家庭號*光泉) 1瓶	大沙其馬 29個
			熱量： 277大卡 醣類： 36.1 g 脂肪： 12.3 g 蛋白質： 6.0 g 膳食纖維： 1.3 g 鈉： 195.9mg 鈣： 19.5mg
9 月 21 日 星 期 三	蔬菜什錦麵		玉米脆片
	黃油麵 2Kg		玉米脆片(原味) 2盒
餐數 29	牛蕃茄 0.5Kg 高麗菜(切片) 0.5Kg 前腿肉絲*溫 0.3Kg 秀珍菇 0.1Kg 芹菜(切段) 0.1Kg		鮮奶(家庭號*光泉) 2瓶
			熱量： 524大卡 醣類： 96.1 g 脂肪： 6.7 g 蛋白質： 18.3 g 膳食纖維： 0.8 g 鈉： 91.3mg 鈣： 21.2mg
9 月 22 日 星 期 四	皮蛋瘦肉粥		綠豆薏仁湯
	皮蛋(個) 8個		二砂糖(1Kg*包) 1包
餐數 29	豬絞肉(絞肉*溫) 0.6Kg 雞蛋(kg) 0.3Kg 玉米粒(Q) 0.1Kg 芹菜(珠) 0.1Kg	小薏仁 0.5Kg 綠豆 0.5Kg	
			熱量： 283大卡 醣類： 54.8 g 脂肪： 3.4 g 蛋白質： 12.1 g 膳食纖維： 2.7 g 鈉： 125.2mg 鈣： 30.6mg
9 月 23 日 星 期 五	雞絲麵		羊角麵包
	雞絲麵(粒) 12粒		羊角麵包(6入) 5包
餐數 29	雞蛋(kg) 0.5Kg 青江菜 0.3Kg 小魚輪(KG) 0.2Kg 生香菇(切) 0.1Kg		豆漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶
			熱量： 214大卡 醣類： 26.6 g 脂肪： 8.5 g 蛋白質： 8.2 g 膳食纖維： 4.0 g 鈉： 660.9mg 鈣： 26.9mg

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4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19日 星期一	白米飯	瓜仔蒸肉 豬絞肉(粗絞肉*溫) 2Kg 洋蔥(大丁) 0.5Kg 脆瓜-kg 0.3Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	螞蟻上樹 高麗菜(粗絲) 1Kg 冬粉(Kg*小捆) 0.5Kg 豬絞肉(絞肉*溫) 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 青蔥(珠) 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	炒小白菜 小白菜(切段) 2Kg 薑絲 0.1Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜(大丁) 1Kg 小排骨肉多*溫 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	蘋果	醣類： 27.2 g 脂肪： 1.5 g 蛋白質： 17.8 g 熱量： 186大卡
餐數 33							
9月20日 星期二	糙米飯	三杯雞 骨腿(骨腿丁) 2.5Kg 米血切丁(CAS) 0.5Kg 九層塔 0.1Kg 老薑片 0.1Kg	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋(kg) 1.6Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	炒萵苣 大陸妹(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	海芽吻魚湯 乾海芽(兩) 1兩 大骨*溫 0.3Kg 吻仔魚(KG*大台中) 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	無籽葡萄	醣類： 7.8 g 脂肪： 11.6 g 蛋白質： 24.7 g 熱量： 235大卡
餐數 33							
9月21日 星期三	黃油麵	肉羹麵 黃油麵 3Kg 赤肉羹(裕興) 1Kg 大白菜(切片) 0.8Kg 雞蛋(kg) 0.5Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	傳香滷蛋 滷蛋(粒) 33個 滷包 1個	炒青江菜 青江菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg		香蕉	醣類： 96.3 g 脂肪： 13.3 g 蛋白質： 24.3 g 熱量： 600大卡
餐數 33							
9月22日 星期四	糙米飯	香酥柳葉魚 裹粉柳葉魚(條) 70條	壽喜燒 大白菜(切片) 2Kg 前腿肉絲*溫 0.5Kg 秀珍菇 0.3Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2Kg 青蔥(切段) 0.1Kg	炒油菜 油菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	黃金豚骨湯 新鮮玉米(切段) 1.2Kg 龍骨丁*溫 0.3Kg 芹菜(珠) 0.1Kg	香橙	醣類： 21.5 g 脂肪： 7.6 g 蛋白質： 16.5 g 熱量： 213大卡
餐數 33							
9月23日 星期五	白米飯	咖哩洋芋 佛蒙特咖哩塊(230g*甜味) 1盒 馬鈴薯(中丁) 1Kg 豬絞肉(粗絞肉*溫) 1Kg 洋蔥(中丁) 0.5Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.5Kg	麥克雞塊 麥克雞塊(個) 70個	炒青花菜 冷凍青花菜 2Kg 蒜末 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	芭樂	醣類： 21.2 g 脂肪： 7.5 g 蛋白質： 19.6 g 熱量： 226大卡
餐數 33							

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：