

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第一學期第5週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析
9 月 26 日 星 期 一	芋頭粥	關東煮	
餐數 29	冷凍芋頭(大丁) 1Kg 蝦皮(兩) 1兩 前腿肉絲*溫 0.3Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg 芹菜(珠) 0.1Kg	香菇大貢丸-粒 29粒 柴魚片(10g/包) 1包 白蘿蔔(大丁) 1Kg 小四角油豆腐丁(Kg*榮) 0.3Kg 小魚輪(KG) 0.3Kg 胡蘿蔔(大丁) 0.3Kg	熱量： 155大卡 醣類： 13.5 g 脂肪： 6.8 g 蛋白質： 10.5 g 膳食纖維： 1.5 g 鈉： 107.1mg 鈣： 23.4mg
9 月 27 日 星 期 二	蔥油餅	味噌湯	奶油餐包
餐數 29	蔥油餅(片) 15片	豆腐細(1.2K封膜)非基X 1盒 味噌(140g*包) 1包 青蔥(珠) 0.1Kg	奶油餐包 29個 全脂鮮乳(老媽936) 4瓶
			熱量： 288大卡 醣類： 41.8 g 脂肪： 8.2 g 蛋白質： 12.3 g 膳食纖維： 0.4 g 鈉： 83.1mg 鈣： 151.1mg
9 月 28 日 星 期 三	鍋燒意麵	豆漿	草莓吐司
餐數 29	鍋燒意麵(粒) 12粒 雞蛋(kg) 0.6Kg 高麗菜(切片) 0.5Kg 秀珍菇 0.3Kg 魚板片(國產) 0.2Kg	豆漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	白吐司(大)20片/條 2條 草莓果醬(340g/罐) 2瓶
			熱量： 404大卡 醣類： 63.1 g 脂肪： 11.0 g 蛋白質： 13.7 g 膳食纖維： 5.5 g 鈉： 281.4mg 鈣： 40.8mg
9 月 29 日 星 期 四	客家米粉湯	銀絲卷	米漿
餐數 29	蝦皮(兩) 1兩 米粉 0.6Kg 高麗菜(切片) 0.5Kg 前腿肉絲*溫 0.3Kg 生香菇(切) 0.2Kg 芹菜(珠) 0.1Kg	銀絲卷(南山小) 29個	米漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶
			熱量： 262大卡 醣類： 56.4 g 脂肪： 1.5 g 蛋白質： 6.4 g 膳食纖維： 2.0 g 鈉： 118.7mg 鈣： 23.6mg
9 月 30 日 星 期 五	水餃	蛋花湯	統一布丁
餐數 29	熟水餃(個*奇美味你好) 60個	雞蛋(kg) 0.5Kg 青蔥 0.1Kg	統一布丁(100g*個) 29個
			熱量： 207大卡 醣類： 26.4 g 脂肪： 8.2 g 蛋白質： 7.1 g 膳食纖維： 0.1 g 鈉： 20.6mg 鈣： 6.9mg

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5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26日 星期一	白米飯	茄汁肉片	豆皮白菜	炒青江菜	古早味貢丸湯	無籽葡萄	醣類： 72.4 g 脂肪： 9.4 g 蛋白質： 29.2 g 熱量： 472大卡	
		瘦肉片*溫 2Kg 鳳梨罐頭(227g*罐) 1罐 蕃茄醬(700g*罐) 1罐 洋蔥(中丁) 0.3Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2Kg 青蔥(切段) 0.1Kg	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	青江菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	小貢丸(慶豐) 1Kg 芹菜(珠) 0.1Kg			
餐數	33							
9月27日 星期二	糙米飯	咖哩雞	小瓜炒菇	炒小白菜	玉米蛋花湯	香蕉	醣類： 82.4 g 脂肪： 10.0 g 蛋白質： 28.2 g 熱量： 533大卡	
		骨腿(骨腿丁) 2.5Kg 佛蒙特咖哩塊(230g*甜味) 1盒 馬鈴薯(中丁) 0.8Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.3Kg	小黃瓜 1.5Kg 生香菇 0.2Kg 秀珍菇 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 青蔥 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	小白菜(切段) 2Kg 薑絲 0.1Kg	雞蛋(kg) 0.6Kg 玉米粒(Q) 0.5Kg			
餐數	33							
9月28日 星期三	炒飯	豬肉蛋炒飯	滷油豆腐	炒青江菜	冬瓜排骨湯	芭樂	醣類： 8.3 g 脂肪： 9.5 g 蛋白質： 18.8 g 熱量： 182大卡	
		前腿肉絲*溫 1Kg 雞蛋(kg) 1Kg 高麗菜(粗絲) 0.5Kg 洋蔥(中丁) 0.2Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	大四角油豆腐(55g*個) 33個 滷包 1個	青江菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	冬瓜(中丁) 1Kg 小排骨肉多*溫 0.3Kg 薑絲 0.1Kg			
餐數	33							
9月29日 星期四	糙米飯	酥炸虱目魚排	沙茶豆腐	炒高麗菜	酸辣湯	西瓜	醣類： 63.1 g 脂肪： 4.6 g 蛋白質： 18.2 g 熱量： 368大卡	
		虱目魚排CAS(恰恰*30g) 33片	傳統豆腐(2k*盒) 1盒 豬絞肉(絞肉*溫) 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 生香菇(切) 0.1Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	高麗菜(切片) 2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg 蒜末 0.1Kg	中華豆腐(300g) 1盒 雞蛋(kg) 0.5Kg 脆筍絲(醃) 0.3Kg 前腿肉絲*陸輝 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 金針菇 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg			
餐數	33							
9月30日 星期五	白米飯	打拋豬肉	刺瓜燴鴿蛋	炒油菜	蘿蔔排骨湯	蘋果	醣類： 74.8 g 脂肪： 3.9 g 蛋白質： 23.4 g 熱量： 393大卡	
		豬絞肉(絞肉*溫) 2Kg 牛蕃茄 0.5Kg 洋蔥(中丁) 0.5Kg 九層塔 0.1Kg	胡瓜(切片) 2Kg 柴魚片(10g/包) 1包 鵪鶉蛋(鴿蛋) 0.5Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	油菜(切段) 2Kg 薑絲 0.1Kg	白蘿蔔(中丁) 1Kg 龍骨丁*溫 0.3Kg 芹菜(珠) 0.1Kg			
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：