

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第一學期第6週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析		
10月3日 星期一	肉燥粿仔條 乾板條 X 0.8Kg 豬絞肉(絞肉*溫) 0.6Kg 生香菇 0.2Kg	蔬菜豆腐湯 豆腐(1.2K*盒) 1盒 小白菜 0.3Kg 青蔥 0.1Kg	珍珠丸 白珍珠丸(個) 54個	熱量： 170大卡 醣類： 19.0 g 脂肪： 6.9 g 蛋白質： 11.5 g 膳食纖維： 1.2 g 鈉： 154.7mg 鈣： 23.0mg	
餐數	29				
10月4日 星期二	絲瓜麵線 絲瓜 1.8Kg 蝦皮(兩) 1兩 白麵線 0.8Kg 薑絲 0.1Kg	鮮奶 全脂鮮乳(老媽936) 4瓶	黑糖小饅頭 黑糖小饅頭(20g) 54個	熱量： 262大卡 醣類： 43.1 g 脂肪： 5.6 g 蛋白質： 10.6 g 膳食纖維： 0.5 g 鈉： 841.3mg 鈣： 154.4mg	
餐數	29				
10月5日 星期三	蛋花湯 雞蛋(kg) 0.5Kg	蘿蔔糕 禎祥蘿蔔糕(80g*片)大 29片	草莓餐包 草莓麵包(75g*勝昌)代 15個	豆漿 豆漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	熱量： 347大卡 醣類： 45.9 g 脂肪： 14.1 g 蛋白質： 9.4 g 膳食纖維： 5.0 g 鈉： 284.0mg 鈣： 23.7mg
餐數	29				
10月6日 星期四	鮮蔬羅宋麵疙瘩 麵疙瘩 2Kg 馬鈴薯(大丁) 0.6Kg 牛蕃茄(大丁) 0.3Kg 前腿小肉丁*溫 0.3Kg 高麗菜(切片) 0.3Kg 秀珍菇 0.1Kg 芹菜(珠) 0.1Kg	紅豆薏仁湯 二砂糖(1Kg*包) 1包 紅豆 0.6Kg 小薏仁 0.5Kg		熱量： 469大卡 醣類： 102.3 g 脂肪： 1.5 g 蛋白質： 13.7 g 膳食纖維： 3.7 g 鈉： 7.0mg 鈣： 33.0mg	
餐數	29				
10月7日 星期五	菠菜吻魚粥 翡翠(300g*盒) 1盒 雞蛋(kg) 1Kg 吻仔魚(KG*大台中) 0.3Kg	全麥吐司 全麥吐司(大)20片/條 2條	米漿 米漿(936ml*光泉) 2瓶 米漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	熱量： 160大卡 醣類： 22.7 g 脂肪： 4.4 g 蛋白質： 7.4 g 膳食纖維： 0.7 g 鈉： 43.1mg 鈣： 13.3mg	
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6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
10月3日 星期一	白米飯	蒙古烤肉 前腿肉片*溫 2Kg 高麗菜(切片) 1Kg 金針菇 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	蝦香蒲瓜 蒲瓜(大丁) 2Kg 杏鮑菇(切塊) 0.4Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.2Kg 蝦米(冬蝦) 0.1Kg	炒油菜 油菜(切段) 2Kg 青蔥 0.3Kg 蒜仁 0.3Kg 薑母 0.3Kg	竹筍排骨湯 鮮筍(切粗絲) 1.2Kg 中骨*陸輝 0.5Kg 芹菜(珠) 0.1Kg	蘋果	醣類： 96.7 g 脂肪： 2.4 g 蛋白質： 28.5 g 熱量： 524大卡
10月4日 星期二	糙米飯	洋蔥雞丁 骨腿(骨腿丁) 3Kg 洋蔥(去皮) 0.5Kg	小瓜炒菇 小黃瓜(切片) 1.2Kg 秀珍菇 0.3Kg 木耳絲 0.2Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2Kg 鴻喜菇 0.2Kg	炒蚵仔白菜 蚵仔白菜 2Kg	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔(大丁) 1.5Kg 小貢丸(慶豐) 0.5Kg 龍骨丁*溫 0.3Kg 芹菜 0.1Kg	無籽葡萄	醣類： 59.7 g 脂肪： 11.5 g 蛋白質： 29.3 g 熱量： 467大卡
10月5日 星期三	羹飯	什錦肉羹 大白菜(切片) 1.5Kg 肉羹(慶豐) 0.6Kg 雞蛋(kg) 0.5Kg 木耳絲 0.1Kg 金針菇 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	滷蛋 滷蛋(粒) 33個 滷包 1個	炒空心菜 空心菜(切段) 2Kg	滷香菇貢丸 香菇大貢丸-粒 33粒	香蕉	醣類： 90.0 g 脂肪： 13.6 g 蛋白質： 24.9 g 熱量： 591大卡
10月6日 星期四	糙米飯	飄香肉燥 豬絞肉(絞肉*陸輝) 2Kg 乾香菇朵(兩) 1兩 碎豆干丁*榮洲 0.8Kg	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋(kg) 2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg	炒高麗菜 非基改豆皮(條) 2條 高麗菜(剖半) 2Kg	榨菜肉絲湯 前腿肉絲*溫 0.3Kg 榨菜絲(醃) 0.3Kg 冬粉(Kg*小捆) 0.1Kg	香橙	醣類： 59.8 g 脂肪： 8.7 g 蛋白質： 36.0 g 熱量： 471大卡
10月7日 星期五	白米飯	壽喜燒肉 前腿肉片*溫 1.8Kg 大白菜(去心) 1Kg 洋蔥(切絲) 0.3Kg 生香菇(切) 0.1Kg 青蔥(切段) 0.1Kg	五福臨門 馬鈴薯(小丁) 1Kg 玉米粒(Q) 0.8Kg 豬絞肉(絞肉*溫) 0.3Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.2Kg 毛豆仁(CAS) 0.1Kg 蒜仁 0.1Kg	蒜香青江菜 青江菜(切段) 2Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜(大丁) 1.2Kg 龍骨丁*溫 0.3Kg 薑母 0.1Kg	芭樂	醣類： 99.0 g 脂肪： 2.5 g 蛋白質： 27.8 g 熱量： 527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：