

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第一學期第7週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析	
月				
日				
星期				
10月11日 星期二	鍋燒意麵 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	雙色吐司 雙色吐司 2條	鮮奶 鮮奶(930ml*統一) 4瓶	熱量： 449大卡 醣類： 78.5 g 脂肪： 7.3 g 蛋白質： 18.1 g 膳食纖維： 0.2 g 鈉： 23.3mg 鈣： 13.1mg
餐數	29			
10月12日 星期三	什錦粿仔條 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	雞蛋小饅頭 雞蛋小饅頭(20g) 56個	米漿 米漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	熱量： 451大卡 醣類： 95.5 g 脂肪： 2.6 g 蛋白質： 12.5 g 膳食纖維： 1.2 g 鈉： 8.3mg 鈣： 20.2mg
餐數	29			
10月13日 星期四	芋頭粥 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	紅豆餐包 小紅豆餐包(35g*陳義發) 29個	豆漿 豆漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	熱量： 223大卡 醣類： 38.2 g 脂肪： 4.2 g 蛋白質： 8.3 g 膳食纖維： 4.7 g 鈉： 60.8mg 鈣： 23.4mg
餐數	29			
10月14日 星期五	麻油麵線 白麵線 1Kg 雞蛋(kg) 1Kg 青蔥 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	中華愛玉 中華愛玉(150g*盒) 29盒		熱量： 148大卡 醣類： 22.0 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7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
月 日							
10月11日 星期二	糙米飯	瓜仔肉燥 豬絞肉(絞肉*溫) 2Kg 油蔥酥(300g) 1包 脆瓜罐(180g*愛之味) 1罐 碎豆干丁*榮洲 0.3Kg 薑母 0.1Kg	香滷油腐 大四角油豆腐(55g*個) 榮 33個	炒青江菜 青江菜(切段) 2Kg 蒜末 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： 86.8 g 脂肪： 11.0 g 蛋白質： 31.3 g 熱量： 527大卡
餐數 33							
10月12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	炒小白菜 小白菜(切段) 2Kg 薑絲 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： 59.2 g 脂肪： 6.4 g 蛋白質： 12.8 g 熱量： 332大卡
餐數 33							
10月13日 星期四	糙米飯	黃金魚排 御師傅魚排(100片*CAS)60g 33片	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	炒高麗菜 高麗菜(切片) 2Kg 生香菇(切) 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg 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	無籽葡萄	醣類： 75.7 g 脂肪： 1.1 g 蛋白質： 18.1 g 熱量： 384大卡
餐數 33							
10月14日 星期五	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	炒空心菜 空心菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	味噌豆腐湯 味噌(140g*包) 2包 豆腐(1.2K*盒) 1盒 大骨*溫 0.3Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	香橙	醣類： 81.6 g 脂肪： 15.0 g 蛋白質： 32.0 g 熱量： 594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：