

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第一學期第8週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析		
10月17日 星期一	水餃 熟水餃(個*奇美味你好) 58個	蛋花湯 雞蛋(kg) 0.5Kg	關東煮 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 米血切丁(CAS) 0.5Kg 黑輪切片(國產) 0.5Kg	熱量： 186大卡 醣類： 10.5 g 脂肪： 10.2 g 蛋白質： 13.9 g 膳食纖維： 0.6 g 鈉： 31.2mg 鈣： 17.1mg	
餐數	29				
10月18日 星期二	燒賣 鮮肉燒賣(20g*個) 58個	蔬菜豆腐湯 豆腐(1.2K*盒) 1盒 小白菜(切段) 0.3Kg 青蔥 0.1Kg	葡萄乾吐司 葡萄乾吐司(大)20片/條 2條	豆漿 豆漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	熱量： 451大卡 醣類： 57.1 g 脂肪： 18.1 g 蛋白質： 15.9 g 膳食纖維： 4.7 g 鈉： 75.2mg 鈣： 33.3mg
餐數	29				
10月19日 星期三	蔬菜什錦麵 黃油麵 2Kg 牛蕃茄 0.5Kg 高麗菜(切片) 0.5Kg 前腿肉絲*溫 0.3Kg 金針菇 0.1Kg		玉米脆片 玉米脆片(原味) 3盒	鮮奶 鮮奶(家庭號*光泉) 2瓶	熱量： 718大卡 醣類： 135.0 g 脂肪： 8.4 g 蛋白質： 23.4 g 膳食纖維： 1.0 g 鈉： 102.4mg 鈣： 22.6mg
餐數	29				
10月20日 星期四	皮蛋瘦肉粥 皮蛋(個) 8個 豬絞肉(絞肉*溫) 0.5Kg 雞蛋(kg) 0.3Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg 芹菜(珠) 0.1Kg		綠豆地瓜湯 二砂糖(1Kg*包) 1包 地瓜(中丁*泡水) 1Kg 綠豆 0.5Kg		熱量： 288大卡 醣類： 57.5 g 脂肪： 3.3 g 蛋白質： 11.3 g 膳食纖維： 2.1 g 鈉： 147.3mg 鈣： 32.4mg
餐數	29				
10月21日 星期五	雞絲麵 雞絲麵(粒) 10粒 雞蛋(kg) 0.6Kg 高麗菜(切片) 0.3Kg 小魚輪(KG) 0.2Kg 生香菇(切) 0.2Kg		銀絲卷 銀絲卷(南山小) 29個	蘋果牛奶 蘋果調味乳(936ml*光泉) 4瓶	熱量： 277大卡 醣類： 41.4 g 脂肪： 8.1 g 蛋白質： 10.1 g 膳食纖維： 0.8 g 鈉： 656.6mg 鈣： 21.5mg
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8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17日 星期一	白米飯	鐵板燒肉 前腿小肉片*溫 2Kg 洋蔥(中丁) 0.3Kg 彩椒(切片) 0.1Kg	滷油腐 大四角油豆腐(55g*個) 35個 滷包 1個	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： 11.3 g 脂肪： 8.0 g 蛋白質： 21.5 g 熱量： 188大卡
10月18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	薑絲海芽湯 乾海芽(兩) 1兩 大骨*溫 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	無籽葡萄	醣類： 8.3 g 脂肪： 11.6 g 蛋白質： 24.3 g 熱量： 235大卡
10月19日 星期三	白米飯	肉絲炒飯 前腿肉絲*溫 1Kg 高麗菜(切絲) 1Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	滷味 白蘿蔔(大丁) 1Kg 滷包 1個 米血切丁(CAS) 0.6Kg 鵪鶉蛋(鵪鶉蛋) 0.6Kg 鑫鑫腸(Kg) 0.6Kg	炒青江菜 青江菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	酸辣湯 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	香蕉	醣類： 29.7 g 脂肪： 10.3 g 蛋白質： 21.5 g 熱量： 286大卡
10月20日 星期四	糙米飯	香酥柳葉魚 裹粉柳葉魚(條) 70條	番茄豆腐 牛蕃茄 1Kg 傳統豆腐(2k*盒) 1盒 青蔥 0.1Kg	炒高麗菜 高麗菜(切片) 2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg 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： 21.0 g 脂肪： 6.4 g 蛋白質： 11.5 g 熱量： 182大卡
10月21日 星期五	白米飯	香滷排骨 兩津大排(80片*國產)75g 35片 滷包 1個	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	炒油菜 油菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	竹筍排骨湯 鮮筍(切粗絲) 1.2Kg 中骨*陸輝 0.5Kg 芹菜(珠) 0.1Kg	芭樂	醣類： 21.6 g 脂肪： 7.9 g 蛋白質： 13.6 g 熱量： 205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：