

# 彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第一學期第9週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析		
10月24日 星期一	<b>肉絲麵線</b> 白麵線 0.8Kg 前腿肉絲*溫 0.5Kg 青蔥 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	<b>珍珠丸</b> 紫米珍珠丸(個) 58個	<b>海芽蛋花湯</b> 乾海芽(兩) 1兩 雞蛋(kg) 0.5Kg	熱量： 232大卡 醣類： 28.0 g 脂肪： 7.7 g 蛋白質： 13.2 g 膳食纖維： 1.1 g 鈉： 975.3mg 鈣： 19.0mg	
餐數	29				
10月25日 星期二	<b>鮭魚蛋餅</b> 蛋餅皮(張) 15張 鮭魚罐頭(180g*罐) 2罐 雞蛋(kg) 1Kg	<b>蔬菜豆腐湯</b> 豆腐(1.2K*盒) 1盒 小白菜(切段) 0.3Kg 青蔥 0.1Kg	<b>兔子包</b> 玉兔包(30g*個) 29個	<b>米漿</b> 米漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	熱量： 272大卡 醣類： 28.6 g 脂肪： 12.6 g 蛋白質： 11.3 g 膳食纖維： 1.5 g 鈉： 61.0mg 鈣： 32.8mg
餐數	29				
10月26日 星期三	<b>南瓜雞茸粥</b> 南瓜(中丁) 0.6Kg 清雞肉 0.5Kg 雞蛋(kg) 0.5Kg	<b>玉米脆片</b> 玉米脆片(原味) 3盒	<b>鮮奶</b> 鮮奶(家庭號*光泉) 2瓶	熱量： 484大卡 醣類： 86.0 g 脂肪： 8.5 g 蛋白質： 14.6 g 膳食纖維： 0.0 g 鈉： 20.5mg 鈣： 4.6mg	
餐數	29				
10月27日 星期四	<b>水餃蛋花湯</b> 熟水餃(個*奇美味你好) 58個 雞蛋(kg) 0.5Kg 小白菜(切段) 0.3Kg	<b>紅豆芋圓湯</b> 二砂糖(1Kg*包) 1包 芋圓(600g*包) 1包 紅豆 0.3Kg	<b>米漿</b> 米漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	熱量： 394大卡 醣類： 78.4 g 脂肪： 5.7 g 蛋白質： 9.0 g 膳食纖維： 2.4 g 鈉： 27.5mg 鈣： 32.4mg	
餐數	29				
10月28日 星期五	<b>奶油餐包</b> 奶油餐包 29個	<b>豆漿</b> 豆漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	<b>統一布丁</b> 統一布丁(100g*個) 29個	熱量： 237大卡 醣類： 36.4 g 脂肪： 7.1 g 蛋白質： 7.1 g 膳食纖維： 4.1 g 鈉： 57.9mg 鈣： 15.2mg	
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9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24日 星期一	白米飯	飄香肉燥 豬絞肉(絞肉*陸輝) 2Kg 碎豆干丁*榮洲 0.8Kg 洋蔥(中丁) 0.2Kg	小瓜炒菇 小黃瓜(切片) 1.5Kg 前腿肉絲*溫 0.5Kg 金針菇 0.2Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2Kg	炒高麗菜 高麗菜(切片) 2Kg 木耳絲 0.1Kg 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	蘋果	醣類： 16.8 g 脂肪： 4.9 g 蛋白質： 26.8 g 熱量： 216大卡
10月25日 星期二	糙米飯	麻油雞丁 骨腿(骨腿丁) 2.5Kg 高麗菜(切片) 1Kg 百頁豆腐(24丁*兆) 0.5Kg 薑片 0.1Kg	洋蔥炒蛋 雞蛋(kg) 1.5Kg 洋蔥(切絲) 0.8Kg 青蔥(珠) 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	炒不結球萵苣 大陸妹(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	竹筍排骨湯 鮮筍(切粗絲) 1Kg 小排骨*陸輝 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	香蕉	醣類： 22.9 g 脂肪： 14.2 g 蛋白質： 24.9 g 熱量： 314大卡
10月26日 星期三	炒麵	肉絲炒麵 黃油麵 4Kg 前腿肉絲*溫 1Kg 高麗菜(切片) 0.6Kg 洋蔥(切絲) 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg 韭菜(切段) 0.1Kg	滷蛋 雞蛋(粒) 33個 滷包 1個 提前	炒油菜 油菜(切段) 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	無籽葡萄	醣類： 96.6 g 脂肪： 7.5 g 蛋白質： 29.4 g 熱量： 574大卡
10月27日 星期四	糙米飯	樹子鮮魚 鯊魚(切片*Q) 33片 樹子(140g/罐) 1罐 青蔥(珠) 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	麻婆豆腐 傳統豆腐(2k*盒) 1盒 豬絞肉(絞肉*溫) 0.5Kg 三色豆 0.3Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	炒青花椰菜 冷凍青花菜 2.5Kg 生香菇(切) 0.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg 蒜末 0.1Kg	海芽吻魚湯 乾海芽(兩) 1兩 大骨*溫 0.3Kg 吻仔魚(KG***)) 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	芭樂	醣類： 9.9 g 脂肪： 4.0 g 蛋白質： 29.2 g 熱量： 182大卡
10月28日 星期五	白米飯	無骨香雞排 無骨香雞排(90片*片) 65g 33片	咖哩洋芋 佛蒙特咖哩塊(230g*甜味) 1盒 馬鈴薯(中丁) 1Kg 洋蔥(中丁) 0.3Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.3Kg 豬絞肉(粗絞肉*溫) 0.3Kg	炒空心菜 空心菜(切段) 2Kg 蒜末 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	柳丁	醣類： 27.8 g 脂肪： 8.1 g 蛋白質： 10.2 g 熱量： 220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：