

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第一學期第10週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析		
10 月 31 日 星 期 一	<p style="text-align: center;">燒賣</p> <p>鮮肉燒賣(20g*個) 58個</p>	<p style="text-align: center;">蛋花湯</p> <p>雞蛋(kg) 0.5Kg 青蔥 0.1Kg</p>	<p style="text-align: center;">黑糖饅頭</p> <p>小黑饅頭(20g) 58個</p>	<p style="text-align: center;">豆漿</p> <p>低糖豆漿(936ml*光泉) 2罐</p>	<p>熱量： 230大卡</p> <p>醣類： 32.5 g</p> <p>脂肪： 6.5 g</p> <p>蛋白質： 10.6 g</p> <p>膳食纖維： 0.1 g</p> <p>鈉： 20.6mg</p> <p>鈣： 6.9mg</p>
餐數	29				
11 月 1 日 星 期 二	<p style="text-align: center;">清粥小菜</p> <p>花生麵筋(170g*愛之味) 2罐 脆瓜罐(180g*愛之味) 2罐 肉鬆(300g*包)分 1包 雞蛋(kg) 0.6Kg 青蔥 0.1Kg</p>	<p style="text-align: center;">紅豆小湯圓</p> <p>小紅白湯圓(0.6k/包) 1包 紅豆 0.5Kg</p>	<p>熱量： 188大卡</p> <p>醣類： 24.4 g</p> <p>脂肪： 5.3 g</p> <p>蛋白質： 11.0 g</p> <p>膳食纖維： 2.6 g</p> <p>鈉： 187.3mg</p> <p>鈣： 35.5mg</p>		
餐數	29				
11 月 2 日 星 期 三	<p style="text-align: center;">肉片米粉湯</p> <p>米粉 0.8Kg 前腿肉片*陸輝 0.8Kg 高麗菜(切片) 0.5Kg 生香菇(切) 0.2Kg 芹菜(珠) 0.1Kg</p>	<p style="text-align: center;">鮮奶</p> <p>全脂鮮乳(老媽936) 4瓶</p>	<p style="text-align: center;">草莓吐司</p> <p>白吐司(大)20片/條 2條 草莓果醬(340g/罐) 2瓶</p>	<p>熱量： 402大卡</p> <p>醣類： 67.5 g</p> <p>脂肪： 8.8 g</p> <p>蛋白質： 14.4 g</p> <p>膳食纖維： 1.9 g</p> <p>鈉： 332.1mg</p> <p>鈣： 165.6mg</p>	
餐數	29				
11 月 3 日 星 期 四	<p style="text-align: center;">酸辣湯餃</p> <p>熟水餃(個*奇美味你好) 60個 中華豆腐(300g) 1盒 前腿肉絲*溫 0.3Kg 雞蛋(kg) 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 金針菇 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg</p>	<p style="text-align: center;">米漿</p> <p>米漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶</p>	<p style="text-align: center;">鮮肉包</p> <p>鮮肉包(桂冠) 29個</p>	<p>熱量： 430大卡</p> <p>醣類： 63.5 g</p> <p>脂肪： 13.7 g</p> <p>蛋白質： 13.9 g</p> <p>膳食纖維： 1.4 g</p> <p>鈉： 18.5mg</p> <p>鈣： 10.3mg</p>	
餐數	29				
11 月 4 日 星 期 五	<p style="text-align: center;">雞絲麵</p> <p>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</p>	<p style="text-align: center;">紅豆餐包</p> <p>小奶酥餐包(約35g*陳義發) 29個</p>	<p style="text-align: center;">蘋果牛奶</p> <p>蘋果調味乳(936ml*光泉) 4瓶</p>	<p>熱量： 321大卡</p> <p>醣類： 41.1 g</p> <p>脂肪： 13.0 g</p> <p>蛋白質： 10.5 g</p> <p>膳食纖維： 0.4 g</p> <p>鈉： 592.9mg</p> <p>鈣： 14.2mg</p>	
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10週食譜設計(素)

材料用量

4

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
10月31日 星期一	白米飯	馬鈴薯燒肉 前腿肉丁*溫 2Kg 馬鈴薯(大丁) 1Kg 青蔥 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	蒲瓜鮮燴 蒲瓜(大丁) 1.5Kg 蝦米(冬蝦*兩) 1兩 魚羹(Q) 0.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg 鴻喜菇 0.1Kg	炒大陸妹 大陸妹(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	鮮筍湯 鮮筍(去殼乾淨) 1Kg 龍骨丁*溫 0.5Kg	蘋果	醣類： 94.1 g 脂肪： 4.2 g 蛋白質： 29.7 g 熱量： 517大卡
餐數 33							
11月1日 星期二	糙米飯	洋蔥雞丁 骨腿(骨腿丁) 3Kg 洋蔥(去皮) 0.5Kg	日式蒸蛋 蒸蛋紙(張) 2張 雞蛋(kg) 1.5Kg 柴魚片(10g/包) 1包 玉米粒(Q) 0.2Kg	炒空心菜 空心菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔(大丁) 1.2Kg 中骨*陸輝 0.5Kg 芹菜(珠) 0.1Kg	芭樂	醣類： 96.1 g 脂肪： 12.5 g 蛋白質： 35.5 g 熱量： 653大卡
餐數 33							
11月2日 星期三	白米飯	高麗菜飯 前腿肉絲*陸輝 1.2Kg 蝦米(冬蝦*兩) 1兩 高麗菜(切片) 0.8Kg 木耳絲 0.1Kg 青蔥(珠) 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	滷油腐 大四角油豆腐(55g*個) 33個 滷包 1個	炒青江菜 青江菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	海芽味噌湯 味噌(140g*包) 2包 乾海芽(兩) 1兩 大骨*陸輝 0.5Kg 小魚干(KG*大台中) 0.1Kg	無籽葡萄	醣類： 92.1 g 脂肪： 6.2 g 蛋白質： 31.9 g 熱量： 554大卡
餐數 33							
11月3日 星期四	糙米飯	日式咖哩 豬絞肉(粗絞肉*陸) 1.5Kg 佛蒙特咖哩塊(230g*甜味) 1盒 馬鈴薯(中丁) 1Kg 洋蔥(中丁) 0.2Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.2Kg	香酥蝦排 蝦排(30g*CAS源) 33個	炒蚵白菜 蚵仔白菜(切段) 2Kg 薑絲 0.1Kg	玉米蛋花湯 雞蛋(kg) 0.6Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	香蕉	醣類： 117.3 g 脂肪： 7.3 g 蛋白質： 30.3 g 熱量： 660大卡
餐數 33							
11月4日 星期五	白米飯	海結肉燥 豬絞肉(粗絞肉*陸) 1.5Kg 滷包 1個 豆干(四分干*榮) 0.6Kg 海帶結 0.6Kg	什錦燴刺瓜 胡瓜(切片) 2Kg 鴻喜菇 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	蒜香油菜 油菜 2Kg 蒜末 0.1Kg	金針菇肉絲湯 前腿肉絲*陸輝 0.5Kg 金針菇 0.2Kg 薑片 0.1Kg	美濃瓜	醣類： 92.5 g 脂肪： 2.6 g 蛋白質： 30.9 g 熱量： 525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：