

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第一學期第11週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析
11 月 7 日 星 期 一	水餃	蛋花湯	米漿
	雞蛋小饅頭	熟水餃(個*奇美味你好) 60個	雞蛋小饅頭(20g) 60個
餐數 33	雞蛋(kg) 0.6Kg	米漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	熱量： 250大卡 醣類： 42.4 g 脂肪： 5.5 g 蛋白質： 8.0 g 膳食纖維： 0.8 g 鈉： 24.0mg 鈣： 9.6mg
11 月 8 日 星 期 二	蘿蔔糕	蔬菜豆腐湯	綠豆薏仁湯
	綠豆薏仁湯	禎祥蘿蔔糕(80g*片)大 29片	豆腐(1.2K*盒) 1盒 小白菜 0.3Kg 青蔥 0.1Kg
餐數 33	二砂糖(1Kg*包) 1包 小薏仁 0.5Kg 綠豆 0.5Kg	熱量： 337大卡 醣類： 66.5 g 脂肪： 4.7 g 蛋白質： 8.5 g 膳食纖維： 3.9 g 鈉： 198.6mg 鈣： 43.1mg	
11 月 9 日 星 期 三	雞絲麵	玉米脆片	鮮奶
	鮮奶	雞絲麵(粒) 9粒 雞蛋(kg) 0.5Kg 高麗菜(切片) 0.3Kg 小魚輪(KG) 0.2Kg 生香菇(切) 0.2Kg	玉米脆片(原味) 2盒 鮮奶(家庭號*光泉) 2瓶
餐數 33	熱量： 382大卡 醣類： 60.1 g 脂肪： 10.0 g 蛋白質： 12.3 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 471.8mg 鈣： 11.4mg		
11 月 10 日 星 期 四	皮蛋瘦肉粥	豆漿	小奶黃包
	小奶黃包	皮蛋(個) 8個 豬絞肉(絞肉*溫) 0.6Kg 雞蛋(kg) 0.3Kg 玉米粒(Q) 0.1Kg 芹菜(珠) 0.1Kg	豆漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶 小奶黃包(32g*南山) 29個
餐數 33	熱量： 161大卡 醣類： 20.5 g 脂肪： 5.2 g 蛋白質： 10.8 g 膳食纖維： 3.7 g 鈉： 180.2mg 鈣： 20.3mg		
11 月 11 日 星 期 五	關東煮	杯子蛋糕	紫米糙米漿
	紫米糙米漿	白蘿蔔 1Kg 小三角油豆腐(Kg*榮) 0.5Kg 小貢丸(加) 0.5Kg 小魚輪(KG) 0.5Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.5Kg	杯子蛋糕(6入*南山) 5包 紫米燕麥糙米漿(1857ml光 2瓶)
餐數 29	熱量： 136大卡 醣類： 9.8 g 脂肪： 7.2 g 蛋白質： 8.4 g 膳食纖維： 0.6 g 鈉： 125.2mg 鈣： 48.6mg		

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11週食譜設計(葷)

材料用量

4

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
11月7日 星期一	白米飯	瓜仔蒸肉 豬絞肉(粗絞肉*溫) 2Kg 洋蔥(大丁) 0.5Kg 脆瓜-kg 0.3Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	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	無籽葡萄	醣類： 25.0 g 脂肪： 1.5 g 蛋白質： 17.9 g 熱量： 179大卡
餐數 33							
11月8日 星期二	糙米飯	麻油雞丁 骨腿(骨腿丁) 2.5Kg 高麗菜(切片) 0.8Kg 金針菇 0.2Kg 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	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	砂糖橘	醣類： 8.7 g 脂肪： 11.3 g 蛋白質： 21.9 g 熱量： 225大卡
餐數 33							
11月9日 星期三	黃油麵	肉羹麵 黃油麵 3Kg 赤肉羹(裕興) 1Kg 大白菜(切片) 0.8Kg 雞蛋(kg) 0.5Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	滷香菇貢丸 香菇貢丸(慶豐) 1.2Kg 滷包 1個	炒青江菜 青江菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg		香蕉	醣類： 96.8 g 脂肪： 16.3 g 蛋白質： 25.7 g 熱量： 634大卡
餐數 33							
11月10日 星期四	糙米飯	香酥虱目魚排 虱目魚排CAS(恰恰*30g) 33片	壽喜燒 大白菜(切片) 2Kg 前腿肉絲*溫 0.5Kg 秀珍菇 0.2Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2Kg 青蔥(切段) 0.1Kg	炒油菜 油菜(切段) 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： 8.9 g 蛋白質： 13.3 g 熱量： 211大卡
餐數 33							
11月11日 星期五	白米飯	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	咖哩洋芋 馬鈴薯(中丁) 1.2Kg 佛蒙特咖哩塊(230g*甜味) 1盒 豬絞肉(粗絞肉*溫) 0.6Kg 洋蔥(中丁) 0.3Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.3Kg	炒青花菜 冷凍青花菜 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	芭樂	醣類： 18.2 g 脂肪： 9.8 g 蛋白質： 28.8 g 熱量： 275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：