

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第一學期第12週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析
11 月 14 日 星 期 一	鍋燒意麵	珍珠丸	蔬菜蛋花湯
	鍋燒意麵(粒) 10粒	紫米珍珠丸(個) 58個	小白菜 0.8Kg
	前腿肉絲*溫 0.5Kg		雞蛋(kg) 0.6Kg
	高麗菜(切片) 0.5Kg		青蔥 0.1Kg
	雞蛋(kg) 0.5Kg		
餐數 29			熱量： 250大卡 醣類： 21.3 g 脂肪： 12.0 g 蛋白質： 14.6 g 膳食纖維： 1.6 g 鈉： 243.0mg 鈣： 55.2mg
11 月 15 日 星 期 二	什錦粿仔條	鮮奶	黑糖奶香包
	粿仔條 2Kg	全脂鮮乳(老媽936) 4瓶	南山黑糖紅豆包 29個
	小白菜 0.3Kg		
	前腿肉絲*溫 0.3Kg		
	非基改豆皮 0.2Kg		
餐數 29			熱量： 462大卡 醣類： 71.2 g 脂肪： 13.4 g 蛋白質： 15.2 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 75.4mg 鈣： 158.0mg
11 月 16 日 星 期 三	芋頭粥	葡萄乾吐司	豆漿
	玉米粒罐-小 1罐	葡萄乾吐司(大)20片/條 2條	豆漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶
	冷凍芋頭(大丁) 0.8Kg		
	小排骨肉多*溫 0.6Kg		
	芹菜 0.1Kg		
餐數 29			熱量： 417大卡 醣類： 58.4 g 脂肪： 15.2 g 蛋白質： 12.1 g 膳食纖維： 4.7 g 鈉： 60.8mg 鈣： 23.4mg
11 月 17 日 星 期 四	蔥抓餅	蔬菜豆腐湯	仙草奶凍
	蔥抓餅(片) 16片	豆腐(1.2K*盒) 1盒	全脂鮮乳(老媽936) 2瓶
	雞蛋(kg) 1Kg	小白菜 0.5Kg	仙草凍(5k*包)榮 1包
		青蔥 0.1Kg	
餐數 29			熱量： 268大卡 醣類： 37.7 g 脂肪： 6.9 g 蛋白質： 13.9 g 膳食纖維： 0.7 g 鈉： 95.8mg 鈣： 105.9mg
11 月 18 日 星 期 五	麻油麵線	米漿	紅豆餐包
	白麵線 1Kg	米漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	小紅豆餐包(35g*陳義發) 29個
	雞蛋(kg) 1Kg		
	青蔥 0.1Kg		
	薑絲 0.1Kg		
餐數 29			熱量： 308大卡 醣類： 56.7 g 脂肪： 4.4 g 蛋白質： 10.6 g 膳食纖維： 1.3 g 鈉： 1006.4mg 鈣： 23.8mg

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12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14日 星期一	白米飯	香滷雞腿 棒棒腿D6*支 33支 小磨坊滷包X(小包)-菜金X1包	青蔥碎脯蛋 雞蛋(kg) 2Kg 碎脯 0.3Kg 青蔥 0.1Kg	彩繪高麗菜 高麗菜(切片) 2Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg 蒜末 0.1Kg	黃瓜排骨湯 胡瓜 1.7Kg 中骨*陸輝 0.4Kg 芹菜 0.1Kg	香橙	醣類： 108.0 g 脂肪： 17.0 g 蛋白質： 36.0 g 熱量： 741大卡
11月15日 星期二	糙米飯	回鍋干片 火鍋肉片*陸輝 1.5Kg 豆干片*榮洲 0.5Kg 高麗菜(切片) 0.5Kg 洋蔥(中丁) 0.2Kg 青蔥(切段) 0.1Kg	蒲瓜魷魚 蒲瓜(大丁) 2Kg 蝦米(冬蝦*兩) 1兩 水發魷魚 0.5Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.3Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.2Kg	炒小白菜 小白菜(切段) 2Kg 薑絲 0.1Kg	針菇雪花湯 大骨*陸輝 0.5Kg 雞蛋(kg) 0.5Kg 金針菇 0.3Kg 青蔥 0.1Kg	柳丁	醣類： 11.1 g 脂肪： 4.4 g 蛋白質： 19.0 g 熱量： 154大卡
11月16日 星期三	燴飯	沙茶豬肉燴飯 火鍋肉片*陸輝 1.5Kg 沙茶醬(127g*玻*牛) 1罐 空心菜(切段) 0.6Kg 洋蔥(粗絲) 0.2Kg 玉米粒(Q) 0.1Kg 生香菇(切) 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	滷油豆腐 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	蔬菜湯 牛蕃茄(大丁) 0.6Kg 高麗菜(切片) 0.6Kg 洋蔥(中丁) 0.3Kg 金針菇 0.2Kg	香蕉	醣類： 105.6 g 脂肪： 9.7 g 蛋白質： 30.7 g 熱量： 624大卡
11月17日 星期四	糙米飯	香酥魚排 御師傅魚排(100片*CAS)60g 35片	冬瓜封肉 冬瓜(大丁) 1.8Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.3Kg 豬絞肉(粗絞肉*陸) 0.3Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.2Kg	炒油菜 油菜(切段) 2Kg 薑絲 0.1Kg	白菜豆腐湯 豆腐(1.2K*盒) 1盒 小白菜(切段) 0.5Kg 青蔥 0.1Kg	芭樂	醣類： 18.9 g 脂肪： 2.1 g 蛋白質： 14.2 g 熱量： 148大卡
11月18日 星期五	白米飯	鴿蛋肉燥 豬絞肉(絞肉*溫) 2Kg 鵪鶉蛋(鴿蛋) 0.5Kg 洋蔥(中丁) 0.3Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	脆炒馬鈴薯 馬鈴薯(粗絲) 1.8Kg 前腿肉絲*陸輝 0.3Kg 木耳絲 0.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg 青蔥 0.1Kg	炒大陸妹 大陸妹(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	筍片大骨湯 鮮筍(切片) 1.2Kg 大骨*陸輝 0.5Kg 芹菜 0.1Kg	橘子	醣類： 108.9 g 脂肪： 4.0 g 蛋白質： 31.2 g 熱量： 563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：