

# 彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第一學期第13週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析		
11月21日 星期一	<b>肉絲冬粉</b> 冬粉(Kg*小捆) 0.7Kg 前腿肉絲*溫 0.5Kg 青蔥 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	<b>雙色饅頭</b> 銀絲卷(南山小) 56個	<b>豆漿</b> 豆漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	熱量： 358大卡 醣類： 69.6 g 脂肪： 3.5 g 蛋白質： 12.9 g 膳食纖維： 5.0 g 鈉： 181.6mg 鈣： 32.3mg	
餐數	29				
11月22日 星期二	<b>南瓜雪花粥</b> 雞蛋(kg) 1Kg 南瓜(中丁) 0.6Kg 鴻喜菇 0.1Kg	<b>米漿</b> 米漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	<b>奶油餐包</b> 奶油餐包 29個	熱量： 176大卡 醣類： 26.5 g 脂肪： 5.3 g 蛋白質： 5.9 g 膳食纖維： 1.1 g 鈉： 43.9mg 鈣： 14.6mg	
餐數	29				
11月23日 星期三	<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>鮭魚蛋餅</b> 蛋餅皮(張) 14張 鮭魚罐頭(180g*罐) 2罐 雞蛋(kg) 0.9Kg	<b>玉米脆片</b> 玉米脆片(原味) 3盒	<b>鮮奶</b> 全脂鮮乳(老媽936) 4瓶	熱量： 566大卡 醣類： 88.2 g 脂肪： 14.2 g 蛋白質： 19.9 g 膳食纖維： 0.6 g 鈉： 123.9mg 鈣： 169.7mg
餐數	29				
11月24日 星期四	<b>水餃蛋花湯</b> 熟水餃(個*奇美味你好) 54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		熱量： 305大卡 醣類： 58.9 g 脂肪： 4.8 g 蛋白質： 8.0 g 膳食纖維： 1.4 g 鈉： 24.7mg 鈣： 26.9mg	
餐數	29				
11月25日 星期五	<b>關東煮</b> 白蘿蔔(大丁) 1Kg 冷凍玉米塊(CAS) 1Kg 小四角油豆腐丁(Kg*榮) 0.5Kg 天婦羅(黑輪切片國產) X 0.5Kg 米血切丁(CAS) 0.5Kg	<b>雙色吐司</b> 雙色吐司 2條	<b>蘋果牛奶</b> 蘋果調味乳(936ml*光泉) 4瓶	熱量： 190大卡 醣類： 25.1 g 脂肪： 5.8 g 蛋白質： 10.9 g 膳食纖維： 0.4 g 鈉： 7.1mg 鈣： 8.4mg	
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13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
11月21日 星期一	白米飯	飄香肉燥	小瓜炒菇	炒小白菜	玉米濃湯	火龍果	醣類： 12.4 g 脂肪： 4.4 g 蛋白質： 24.8 g 熱量： 186大卡
		豬絞肉(絞肉*陸輝) 2Kg 碎豆干丁*榮洲 0.8Kg 洋蔥(中丁) 0.2Kg	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	小白菜(切段) 2Kg 薑絲 0.1Kg	康寶(素)金黃玉米濃湯包 2包 玉米粒(Q) 0.3Kg 雞蛋(kg) 0.3Kg		
11月22日 星期二	糙米飯	麻油雞丁	洋蔥炒蛋	炒不結球萵苣	菜頭丸子湯	橘子	醣類： 11.0 g 脂肪： 15.6 g 蛋白質： 25.0 g 熱量： 284大卡
		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	雞蛋(kg) 1.4Kg 洋蔥(切絲) 0.8Kg 青蔥(珠) 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	大陸妹(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	白蘿蔔(中丁) 1.2Kg 小貢丸(慶豐) 0.4Kg		
11月23日 星期三	炒麵	肉絲炒麵	滷蛋	炒青花椰菜	竹筍排骨湯	香蕉	醣類： 109.5 g 脂肪： 8.8 g 蛋白質： 32.2 g 熱量： 642大卡
		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	雞蛋(粒) 33粒 滷包 1個	冷凍青花菜 2.5Kg 生香菇(切) 0.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg 蒜末 0.1Kg	鮮筍(切粗絲) 1Kg 小排骨*陸輝 0.3Kg 薑絲 0.1Kg		
11月24日 星期四	糙米飯	樹子鮮魚	麻婆豆腐	炒高麗菜	酸辣湯	芭樂	醣類： 13.2 g 脂肪： 5.6 g 蛋白質： 30.6 g 熱量： 218大卡
		鯊魚(切片*Q) 33片 樹子(140g/罐) 1罐 青蔥(珠) 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	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	高麗菜(切片) 2Kg 木耳絲 0.1Kg 蒜末 0.1Kg	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 金針菇 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg		
11月25日 星期五	白米飯	無骨香雞排	咖哩洋芋	炒空心菜	薑絲冬瓜湯	木瓜	醣類： 27.8 g 脂肪： 7.1 g 蛋白質： 8.9 g 熱量： 204大卡
		無骨香雞排(90片*片)65g 33片	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	空心菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	冬瓜(大丁) 1.5Kg 大骨*陸輝 0.3Kg 薑母 0.1Kg		

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：