

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第一學期第14週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析	
11月28日 星期一 餐數 29	紅燒蕃茄肉片麵 拉麵 2.5Kg 牛蕃茄 1Kg 火鍋肉片*陸輝 0.5Kg 青蔥 0.1Kg	葡萄乾吐司 葡萄乾吐司(大)20片/條 2條 豆漿 豆漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	熱量： 904大卡 醣類： 136.4 g 脂肪： 28.0 g 蛋白質： 26.8 g 膳食纖維： 5.3 g 鈉： 366.3mg 鈣： 27.8mg	
11月29日 星期二 餐數 29	肉絲麵線 白麵線 1.2Kg 前腿肉絲*溫 0.5Kg 薑絲 0.1Kg	關東煮 白蘿蔔(大丁) 1.1Kg 冷凍玉米塊(CAS) 1.1Kg 小四角油豆腐丁(Kg*榮) 0.5Kg 米血切丁(CAS) 0.5Kg 黑輪切片(國產) 0.5Kg	熱量： 870大卡 醣類： 90.9 g 脂肪： 38.7 g 蛋白質： 43.1 g 膳食纖維： 0.7 g 鈉： 1602.6mg 鈣： 1007.0mg	
11月30日 星期三 餐數 29	玉米蛋餅 蛋餅皮(張) 16張 雞蛋(kg) 1Kg 玉米粒(Q) 0.5Kg	蔬菜豆腐湯 豆腐(1.2K*盒) 1盒 小白菜(切段) 0.3Kg 青蔥 0.1Kg	米漿 米漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶 黑糖饅頭 黑糖饅頭(35g*南山) 29個	熱量： 270大卡 醣類： 45.1 g 脂肪： 5.5 g 蛋白質： 10.4 g 膳食纖維： 2.2 g 鈉： 164.6mg 鈣： 40.5mg
12月1日 星期四 餐數 29	皮蛋瘦肉粥 皮蛋(個) 8個 豬絞肉(絞肉*溫) 0.5Kg 雞蛋(kg) 0.3Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg 芹菜(珠) 0.1Kg	綠豆地瓜湯 二砂糖(1Kg*包) 1包 地瓜(中丁*泡水) 1Kg 綠豆 0.5Kg	熱量： 399大卡 醣類： 75.4 g 脂肪： 6.7 g 蛋白質： 13.8 g 膳食纖維： 2.1 g 鈉： 147.3mg 鈣： 32.4mg	
12月2日 星期五 餐數 29	燒賣 翡翠燒賣(20g*個) 58個	蛋花湯 雞蛋(kg) 0.8Kg 青蔥 0.1Kg	玉米脆片 玉米脆片(原味) 3盒 鮮奶 全脂鮮乳(老媽936) 4瓶	熱量： 613大卡 醣類： 102.7 g 脂肪： 12.9 g 蛋白質： 20.2 g 膳食纖維： 4.1 g 鈉： 127.6mg 鈣： 158.5mg
12月3日 星期六 餐數 29	麵包 草莓麵包(75g*勝昌)代 29個	保久乳 低脂保久乳-福樂 29瓶	統一布丁 統一布丁(100g*個)\$代 29個	熱量： 613大卡 醣類： 102.7 g 脂肪： 12.9 g 蛋白質： 20.2 g 膳食纖維： 4.1 g 鈉： 127.6mg 鈣： 158.5mg

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14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28日 星期一	白米飯	鐵板燒肉 前腿小肉片*溫 2Kg 洋蔥(中丁) 0.3Kg 彩椒(切片) 0.1Kg	滷油腐 大四角油豆腐(55g*個) 35個 滷包 1個	炒青江菜 青江菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	南瓜養生湯 南瓜(中丁) 1.5Kg 大骨*陸輝 0.3Kg 金針菇 0.1Kg 薑片 0.1Kg	香橙	醣類： 24.0 g 脂肪： 12.6 g 蛋白質： 24.6 g 熱量： 291大卡
餐數 33							
11月29日 星期二	糙米飯	香滷排骨 調理豬排(國產) 33片 滷包 1個	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋(kg) 1.6Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	炒小白菜 小白菜(切段) 2Kg 薑絲 0.1Kg	薑絲海芽湯 乾海芽(兩) 1兩 大骨*溫 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	芭樂	醣類： 4.9 g 脂肪： 11.5 g 蛋白質： 22.4 g 熱量： 216大卡
餐數 33							
11月30日 星期三	白米飯	肉絲炒飯 前腿肉絲*溫 1Kg 高麗菜(切絲) 1Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	滷味 白蘿蔔(大丁) 1Kg 滷包 1個 米血切丁(CAS) 0.6Kg 鵪鶉蛋(鵪鶉蛋) 0.6Kg 鑫鑫腸(Kg) 0.6Kg	炒萵苣 大陸妹(切段) 2Kg 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	香蕉	醣類： 29.7 g 脂肪： 10.3 g 蛋白質： 21.5 g 熱量： 286大卡
餐數 33							
12月1日 星期四	糙米飯	香酥柳葉魚 裹粉柳葉魚(條) 64條	番茄豆腐 牛蕃茄 1Kg 傳統豆腐(2k*盒) 1盒 青蔥 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	火龍果	醣類： 11.7 g 脂肪： 1.7 g 蛋白質： 9.4 g 熱量： 93大卡
餐數 33							
12月2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	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	炒菠菜 菠菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜(大丁) 1Kg 小排骨肉多*溫 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	木瓜	醣類： 23.8 g 脂肪： 8.2 g 蛋白質： 22.2 g 熱量： 251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：