

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第一學期第15週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析		
12 月 5 日 星期 一	校慶補假				
12 月 6 日 星期 二	蘿蔔糕 <small>禎祥蘿蔔糕(80g*片)大 26片</small>	蔬菜豆腐湯 豆腐(1.2K*盒) 1盒 小白菜 0.3Kg 青蔥 0.1Kg	紅豆薏仁湯 二砂糖(1Kg*包) 1包 小薏仁 0.5Kg 紅豆 0.5Kg	熱量： 370大卡 醣類： 73.6 g 脂肪： 4.8 g 蛋白質： 9.4 g 膳食纖維： 4.4 g 鈉： 201.6mg 鈣： 44.1mg	
餐數 29					
12 月 7 日 星期 三	雞絲麵 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	鮮奶 鮮奶(家庭號*光泉) 2瓶	芝麻包 芝麻包(南山)大 29個	熱量： 407大卡 醣類： 47.5 g 脂肪： 18.7 g 蛋白質： 13.0 g 膳食纖維： 0.7 g 鈉： 552.5mg 鈣： 15.6mg	
餐數 29					
12 月 8 日 星期 四	皮蛋瘦肉粥 皮蛋(個) 7個 豬絞肉(絞肉*溫) 0.6Kg 雞蛋(kg) 0.3Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg 芹菜(珠) 0.1Kg	米漿 米漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	紅豆餐包 小紅豆餐包(35g*陳義發) 29個	熱量： 227大卡 醣類： 40.4 g 脂肪： 3.9 g 蛋白質： 10.8 g 膳食纖維： 1.1 g 鈉： 135.4mg 鈣： 13.1mg	
餐數 29					
12 月 9 日 星期 五	水餃 熟水餃(個*奇美味你好) 58個	蛋花湯 雞蛋(kg) 0.8Kg 青蔥 0.1Kg	雞蛋小饅頭 雞蛋小饅頭(20g) 58個	豆漿 豆漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	熱量： 292大卡 醣類： 42.1 g 脂肪： 8.2 g 蛋白質： 12.6 g 膳食纖維： 4.2 g 鈉： 90.8mg 鈣： 24.8mg
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15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
12月5日 星期一		校慶補假					
12月6日 星期二	糙米飯	鴿蛋肉燥 豬絞肉(絞肉*溫) 2Kg 鵪鶉蛋(鵪鶉蛋) 0.5Kg 洋蔥(中丁) 0.3Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋(kg) 1.6Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	炒高麗菜 高麗菜 2.4Kg 木耳絲 0Kg 胡蘿蔔 0Kg 蒜末 0Kg	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	柳丁	醣類： 21.6 g 脂肪： 8.0 g 蛋白質： 21.8 g 熱量： 206大卡
餐數 33							
12月7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							
12月8日 星期四	糙米飯	香酥虱目魚排 虱目魚排CAS(恰恰*30g) 33片	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	炒萵苣 大陸妹(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	芭樂	醣類： 20.2 g 脂肪： 5.7 g 蛋白質： 15.3 g 熱量： 188大卡
餐數 33							
12月9日 星期五	白米飯	米血滷雞 骨腿(骨腿丁) 2.5Kg 米血切丁(CAS) 0.5Kg 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	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	橘子	醣類： 26.2 g 脂肪： 9.1 g 蛋白質： 24.2 g 熱量： 276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：