

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第一學期第16週點心食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
12月12日 星期一	燒賣	蛋花湯	黑糖饅頭	豆漿	熱量： 224大卡 醣類： 31.6 g 脂肪： 6.4 g 蛋白質： 10.3 g 膳食纖維： 0.1 g 鈉： 20.6mg 鈣： 6.9mg
餐數 29	鮮肉燒賣(20g*個) 56個	雞蛋(kg) 0.5Kg 青蔥 0.1Kg	小黑饅頭(20g) 56個	低糖豆漿(936ml*光泉) 2罐	
12月13日 星期二	清粥小菜		綠豆芋圓湯		熱量： 276大卡 醣類： 48.0 g 脂肪： 4.6 g 蛋白質： 11.6 g 膳食纖維： 2.5 g 鈉： 186.4mg 鈣： 40.0mg
餐數 29	花生麵筋(170g*愛之味) 2罐 脆瓜罐(180g*愛之味) 2罐 肉鬆(300g*包)分 1包 雞蛋(kg) 0.6Kg 青蔥 0.1Kg		二砂糖(0.6K*包) 1包 芋圓(600g*包) 1包 綠豆 0.5Kg		
12月14日 星期三	肉片米粉湯		鮮奶	草莓吐司	熱量： 422大卡 醣類： 72.5 g 脂肪： 8.8 g 蛋白質： 14.4 g 膳食纖維： 2.0 g 鈉： 332.6mg 鈣： 165.9mg
餐數 29	米粉 0.8Kg 前腿肉片*陸輝 0.8Kg 高麗菜(切片) 0.5Kg 生香菇(切) 0.2Kg 芹菜(珠) 0.1Kg		全脂鮮乳(老媽936) 4瓶	白吐司(大)20片/條 2條 草莓果醬(900g/罐) 1瓶	
12月15日 星期四	酸辣湯餃		米漿	紅豆包	熱量： 226大卡 醣類： 36.0 g 脂肪： 5.7 g 蛋白質： 8.1 g 膳食纖維： 1.4 g 鈉： 24.9mg 鈣： 10.3mg
餐數 29	熟水餃(個*奇美味你好) 56個 中華豆腐(300g) 1盒 前腿肉絲*溫 0.3Kg 雞蛋(kg) 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 金針菇 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg		米漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	南山紅豆包(65g) 28個	
12月16日 星期五	鍋燒意麵		杯子蛋糕	蘋果牛奶	熱量： 350大卡 醣類： 41.7 g 脂肪： 15.2 g 蛋白質： 12.5 g 膳食纖維： 0.2 g 鈉： 23.3mg 鈣： 13.1mg
餐數 29	鍋燒意麵(粒) 10粒 前腿肉絲*溫 0.5Kg 高麗菜(切片) 0.5Kg 雞蛋(kg) 0.5Kg		杯子蛋糕(個*南山) 28個	蘋果調味乳(936ml*光泉) 4瓶	

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16週午餐食譜設計

材料用量

4

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
12月12日 星期一	白米飯	馬鈴薯燒肉 前腿肉丁*溫 2Kg 馬鈴薯(大丁) 1Kg 青蔥 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	蒲瓜鮮燴 蒲瓜(大丁) 1.5Kg 蝦米(冬蝦*兩) 1兩 魚羹(Q) 0.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg 鴻喜菇 0.1Kg	炒大陸妹 大陸妹(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	鮮筍湯 鮮筍(去殼乾淨) 1Kg 龍骨丁*溫 0.5Kg	柳丁	醣類： 92.7 g 脂肪： 4.2 g 蛋白質： 30.1 g 熱量： 514大卡
餐數 33							
12月13日 星期二	糙米飯	洋蔥雞丁 骨腿(骨腿丁) 3Kg 洋蔥(去皮) 0.5Kg	日式蒸蛋 蒸蛋紙(張) 2張 雞蛋(kg) 1.3Kg 柴魚片(10g/包) 1包 玉米粒(Q) 0.2Kg	炒空心菜 空心菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔(大丁) 1.2Kg 中骨*陸輝 0.5Kg 芹菜(珠) 0.1Kg	芭樂	醣類： 99.2 g 脂肪： 12.0 g 蛋白質： 35.2 g 熱量： 658大卡
餐數 33							
12月14日 星期三	白米飯	高麗菜飯 前腿肉絲*陸輝 1.2Kg 蝦米(冬蝦*兩) 1兩 高麗菜(切片) 0.8Kg 木耳絲 0.1Kg 青蔥(珠) 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	滷油腐 大四角油豆腐(55g*個) 32個 滷包 1個	炒青江菜 青江菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	海芽味噌湯 味噌(140g*包) 2包 乾海芽(兩) 1兩 大骨*陸輝 0.5Kg 小魚干(KG*大台中) 0.1Kg	香蕉	醣類： 103.0 g 脂肪： 6.1 g 蛋白質： 32.3 g 熱量： 594大卡
餐數 33							
12月15日 星期四	糙米飯	日式咖哩 豬絞肉(粗絞肉*陸) 1.5Kg 佛蒙特咖哩塊(230g*甜味) 1盒 馬鈴薯(中丁) 1Kg 洋蔥(中丁) 0.2Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.2Kg	香酥蝦排 蝦排(30g*CAS源) 32個	炒蚵白菜 蚵仔白菜(切段) 2Kg 薑絲 0.1Kg	玉米蛋花湯 雞蛋(kg) 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	蘋果	醣類： 105.0 g 脂肪： 6.8 g 蛋白質： 29.1 g 熱量： 607大卡
餐數 33							
12月16日 星期五	白米飯	海結肉燥 豬絞肉(粗絞肉*陸) 1.5Kg 滷包 1個 豆干(四分干*榮) 0.6Kg 海帶結 0.6Kg	什錦燴刺瓜 胡瓜(切片) 2Kg 鴻喜菇 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	蒜香油菜 油菜 2Kg 蒜末 0.1Kg	金針菇肉絲湯 前腿肉絲*陸輝 0.5Kg 金針菇 0.1Kg 薑片 0.1Kg	木瓜	醣類： 97.3 g 脂肪： 2.5 g 蛋白質： 30.7 g 熱量： 541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：