

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第一學期第17週點心食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
12月19日 星期一	紅燒蕃茄肉片麵		關東煮		熱量： 359大卡 醣類： 61.8 g 脂肪： 4.0 g 蛋白質： 19.2 g 膳食纖維： 1.6 g 鈉： 315.5mg 鈣： 21.0mg
餐數 29	拉麵 2.5Kg		白蘿蔔(大丁) 1Kg		
12月20日 星期二	玉米蛋餅		冬至小湯圓		熱量： 329大卡 醣類： 43.9 g 脂肪： 9.6 g 蛋白質： 17.6 g 膳食纖維： 3.5 g 鈉： 148.7mg 鈣： 54.3mg
餐數 29	豆腐(1.2K*盒) 1盒	蔬菜豆腐湯	小紅白湯圓(0.6k/包) 2包		
12月21日 星期三	肉絲麵線		葡萄乾吐司		熱量： 501大卡 醣類： 76.1 g 脂肪： 14.5 g 蛋白質： 17.8 g 膳食纖維： 4.4 g 鈉： 1212.9mg 鈣： 23.2mg
餐數 29	白麵線 1.2Kg		花生仁罐頭(400g*福隆) 1罐	豆漿	
12月22日 星期四	皮蛋瘦肉粥		奶香紅豆包		熱量： 280大卡 醣類： 50.4 g 脂肪： 5.4 g 蛋白質： 10.3 g 膳食纖維： 1.1 g 鈉： 150.1mg 鈣： 13.6mg
餐數 29	前腿肉絲*溫 0.5Kg		熟八寶豆-300g/包 1包	豆漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	
12月23日 星期五	水餃		奶油餐包		熱量： 219大卡 醣類： 18.5 g 脂肪： 11.6 g 蛋白質： 10.5 g 膳食纖維： 0.1 g 鈉： 102.6mg 鈣： 153.0mg
餐數 29	雞蛋(kg) 0.8Kg	蛋花湯	紅豆短板條(南山) 28個	米漿	
	青蔥 0.1Kg		米漿家庭號(1857ml*光泉) 2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17週午餐食譜設計(素)

材料用量

4

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
12月19日 星期一	白米飯	咖哩雞 骨腿(骨腿丁) 2.5Kg 佛蒙特咖哩塊(230g*甜味) 1盒 馬鈴薯(中丁) 1Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.3Kg	滷油腐 大四角油豆腐(55g*個) 35個 滷包 1個	炒油菜 油菜(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	柳丁	醣類： 20.5 g 脂肪： 13.5 g 蛋白質： 26.0 g 熱量： 295大卡
12月20日 星期二	糙米飯	飄香肉燥 豬絞肉(絞肉*陸輝) 2Kg 碎豆干丁*榮洲 0.8Kg 洋蔥(中丁) 0.2Kg	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋(kg) 1.6Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	炒萵苣 大陸妹(切段) 2Kg 蒜末 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： 5.8 g 脂肪： 6.9 g 蛋白質： 24.8 g 熱量： 187大卡
12月21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	炒青江菜 青江菜(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
12月22日 星期四	糙米飯	香酥魷魚排 魷魚排(100入*CAS)60g 31片	麻婆豆腐 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	炒小白菜 小白菜(切段) 2Kg 薑絲 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	橘子	醣類： 23.3 g 脂肪： 5.4 g 蛋白質： 11.6 g 熱量： 173大卡
12月23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	炒高麗菜 高麗菜(切片) 2Kg 木耳絲 0.1Kg 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： 25.0 g 脂肪： 8.2 g 蛋白質： 21.7 g 熱量： 254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：