

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第一學期第18週點心食譜設計

材料用量

| 日期 | 早點 | | 午點 | | 營養分析 | |
|---------------|---|--|--|----------------------------------|---|---|
| 12月26日 星期一 | 味噌拉麵 拉麵 2.5Kg 大白菜(切片) 1.2Kg 味噌(140g*包) 1包 火鍋肉片*陸輝 0.5Kg 青蔥 0.1Kg 魚板片(國產) 0.1Kg | | 珍珠丸 紫米珍珠丸(個) 58個 | | 蛋花湯 雞蛋(kg) 0.8Kg 青蔥 0.1Kg | 熱量： 442大卡 醣類： 67.8 g 脂肪： 9.3 g 蛋白質： 21.1 g 膳食纖維： 1.7 g 鈉： 522.7mg 鈣： 25.4mg |
| 餐數 29 | | | | | | |
| 12月27日 星期二 | 肉絲冬粉 冬粉(Kg*小捆) 0.7Kg 前腿肉絲*溫 0.5Kg 青蔥 0.1Kg 薑絲 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： 464大卡 醣類： 72.1 g 脂肪： 14.0 g 蛋白質： 13.7 g 膳食纖維： 4.3 g 鈉： 58.6mg 鈣： 18.1mg |
| 餐數 29 | | | | | | |
| 12月28日 星期三 | 蔥油餅 蔥油餅(片) 15片 | 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(65g*個)琦珍 28個 | 熱量： 400大卡 醣類： 80.6 g 脂肪： 3.3 g 蛋白質： 12.7 g 膳食纖維： 2.2 g 鈉： 134.3mg 鈣： 36.9mg | |
| 餐數 29 | | | | | | |
| 12月29日 星期四 | 菠菜吻魚粥 菠菜(切段) 0.6Kg 雞蛋(kg) 0.3Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg 吻仔魚(KG***) 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： 251大卡 醣類： 54.7 g 脂肪： 1.3 g 蛋白質： 7.0 g 膳食纖維： 2.6 g 鈉： 40.0mg 鈣： 43.2mg | |
| 餐數 29 | | | | | | |
| 12月30日 星期五 | 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 | | 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： 564大卡 醣類： 94.2 g 脂肪： 12.5 g 蛋白質： 17.3 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 606.6mg 鈣： 156.3mg |
| 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18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26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 | 日式蒸蛋 蒸蛋紙(張) 2張 雞蛋(kg) 1.2Kg 柴魚片(10g/包) 1包 玉米粒(Q) 0.2Kg | 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 | 蕃茄 | 醣類： 12.2 g 脂肪： 5.7 g 蛋白質： 19.4 g 熱量： 170大卡 |
| 餐數 33 | | | | | | | |
| 12月27日 星期二 | 糙米飯 | 香滷排骨 豪家里肌肉排(60g*永新) 30片 | 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： 6.3 g 脂肪： 6.1 g 蛋白質： 17.6 g 熱量： 146大卡 |
| 餐數 33 | | | | | | | |
| 12月28日 星期三 | 白米飯 | 肉羹飯 大白菜(切片) 1.5Kg 肉羹(慶豐) 1Kg 柴魚片(10g/包) 1包 脆筍絲(醃) 0.3Kg 雞蛋(kg) 0.3Kg 生香菇(切) 0.2Kg 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 | | 香蕉 | 醣類： 27.5 g 脂肪： 15.5 g 蛋白質： 16.9 g 熱量： 306大卡 |
| 餐數 33 | | | | | | | |
| 12月29日 星期四 | 糙米飯 | 香酥柳葉魚 裹粉柳葉魚(條) 60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 | 柳丁 | 醣類： 12.6 g 脂肪： 1.7 g 蛋白質： 8.8 g 熱量： 94大卡 |
| 餐數 33 | | | | | | | |
| 12月30日 星期五 | 白米飯 | 滷雞腿 棒棒腿D6*支 30支 滷包 1個 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 | 橘子 | 醣類： 23.5 g 脂肪： 6.9 g 蛋白質： 23.7 g 熱量： 245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：