

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第一學期第19週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析	
1月3日星期二	南瓜雪花粥 雞蛋(kg) 1Kg 南瓜(中丁) 0.6Kg 鴻喜菇 0.1Kg	米漿 米漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	奶油餐包 奶油餐包 28個	熱量： 175大卡 醣類： 26.4 g 脂肪： 5.2 g 蛋白質： 5.9 g 膳食纖維： 1.1 g 鈉： 43.9mg 鈣： 14.6mg
1月4日星期三	水餃蛋花湯 熟水餃(個*奇美味你好) 54個 雞蛋(kg) 0.5Kg 小白菜(切段) 0.3Kg	芋泥包 冷凍芋泥包(南山-小) 28個	鮮奶 全脂鮮乳(老媽936) 4瓶	熱量： 169大卡 醣類： 13.4 g 脂肪： 9.1 g 蛋白質： 8.5 g 膳食纖維： 0.2 g 鈉： 94.1mg 鈣： 158.3mg
1月5日星期四	蔬菜豆腐湯 豆腐(1.2K*盒) 1盒 小白菜(切段) 0.3Kg 青蔥 0.1Kg	鮭魚蛋餅 蛋餅皮(張) 14張 鮭魚罐頭(180g*罐) 2罐 雞蛋(kg) 0.9Kg	紅豆芋圓湯 二砂糖(1Kg*包) 1包 芋圓(600g*包) 1包 紅豆 0.3Kg	熱量： 327大卡 醣類： 56.0 g 脂肪： 7.2 g 蛋白質： 10.8 g 膳食纖維： 1.9 g 鈉： 54.5mg 鈣： 38.3mg
1月6日星期五	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	雙色吐司 雙色吐司 2條	蘋果牛奶 蘋果調味乳(936ml*光泉) 4瓶	熱量： 167大卡 醣類： 21.1 g 脂肪： 5.4 g 蛋白質： 10.0 g 膳食纖維： 0.4 g 鈉： 7.7mg 鈣： 9.0mg
1月7日星期六	肉燥米粉湯 米粉 0.7Kg 豬絞肉(絞肉*陸輝) 0.5Kg 青蔥 0.1Kg	銀絲卷 銀絲卷(南山小) 28個	豆漿 豆漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	熱量： 275大卡 醣類： 52.2 g 脂肪： 2.8 g 蛋白質： 10.6 g 膳食纖維： 5.0 g 鈉： 173.7mg 鈣： 25.1mg

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19週食譜設計(華

材料用量

4

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
1月3日 星期二	糙米飯	麻油雞丁 骨腿(骨腿丁) 2.5Kg 高麗菜(切片) 1Kg 百頁豆腐(24丁*兆) 0.5Kg 薑片 0.1Kg	洋蔥炒蛋 雞蛋(kg) 1.4Kg 洋蔥(切絲) 0.8Kg 青蔥(珠) 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	炒不結球萵苣 大陸妹(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	薑絲冬瓜湯 冬瓜(大丁) 1.5Kg 大骨*陸輝 0.3Kg 薑母 0.1Kg	芭樂	醣類： 7.2 g 脂肪： 13.3 g 蛋白質： 22.8 g 熱量： 241大卡
餐數 32							
1月4日 星期三	炒麵	肉絲炒麵 黃油麵 4Kg 前腿肉絲*溫 1Kg 高麗菜(切片) 0.6Kg 洋蔥(切絲) 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg 韭菜(切段) 0.1Kg	滷香菇貢丸 香菇貢丸(慶豐) 1.2Kg 滷包 1個	炒油菜 油菜(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	香蕉	醣類： 109.3 g 脂肪： 10.8 g 蛋白質： 32.0 g 熱量： 658大卡
餐數 32							
1月5日 星期四	糙米飯	樹子鮮魚 鯊魚(切片*Q) 32片 樹子(140g/罐) 1罐 青蔥(珠) 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	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	炒青花椰菜 冷凍青花菜 2.5Kg 生香菇(切) 0.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg 蒜末 0.1Kg	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	蕃茄	醣類： 9.9 g 脂肪： 4.4 g 蛋白質： 28.9 g 熱量： 184大卡
餐數 32							
1月6日 星期五	白米飯	無骨香雞排 無骨香雞排(90片*片) 65g 33片	咖哩洋芋 佛蒙特咖哩塊(230g*甜味) 1盒 馬鈴薯(中丁) 1Kg 洋蔥(中丁) 0.3Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.3Kg 豬絞肉(粗絞肉*溫) 0.3Kg	炒菠菜 菠菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	玉米濃湯 康寶(素)金黃玉米濃湯包 2包 玉米粒(Q) 0.3Kg 雞蛋(kg) 0.3Kg	橘子	醣類： 28.8 g 脂肪： 8.3 g 蛋白質： 10.4 g 熱量： 225大卡
餐數 32							
1月7日 星期六	白米飯	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	小瓜炒菇 小黃瓜(切片) 1.5Kg 前腿肉絲*溫 0.5Kg 金針菇 0.2Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2Kg	炒高麗菜 高麗菜(切片) 2Kg 木耳絲 0.1Kg 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 金針菇 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	柳丁	醣類： 16.4 g 脂肪： 5.0 g 蛋白質： 27.2 g 熱量： 216大卡
餐數 32							

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：