

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第一學期第20週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析
1 月 9 日 星 期 一	燒賣	蛋花湯	黑糖饅頭
	鮮肉燒賣(20g*個) 54個	雞蛋(kg) 0.5Kg 青蔥 0.1Kg	黑糖小饅頭(20g) 54個
		豆漿	熱量： 219大卡 醣類： 30.7 g 脂肪： 6.2 g 蛋白質： 10.1 g 膳食纖維： 0.1 g 鈉： 20.6mg 鈣： 6.9mg
餐數	29		
1 月 10 日 星 期 二	清粥小菜		綠豆芋圓湯
	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
			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		
1 月 11 日 星 期 三	肉片板條湯		鮮奶
	板條 3Kg 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
		草莓吐司	熱量： 477大卡 醣類： 72.3 g 脂肪： 13.1 g 蛋白質： 18.7 g 膳食纖維： 1.5 g 鈉： 270.8mg 鈣： 165.3mg
餐數	29		
1 月 12 日 星 期 四	酸辣湯餃		米漿
	熟水餃(個*奇美味你好) 54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
		紅豆包	熱量： 222大卡 醣類： 35.6 g 脂肪： 5.6 g 蛋白質： 8.0 g 膳食纖維： 1.4 g 鈉： 24.7mg 鈣： 10.3mg
餐數	29		
1 月 13 日 星 期 五	鍋燒意麵		奶酥餐包
	鍋燒意麵(粒) 9粒 前腿肉絲*溫 0.5Kg 高麗菜(切片) 0.5Kg 雞蛋(kg) 0.4Kg		小奶酥餐包(約35g*陳義發) 27個
		蘋果牛奶	熱量： 293大卡 醣類： 37.7 g 脂肪： 11.0 g 蛋白質： 11.8 g 膳食纖維： 0.2 g 鈉： 19.2mg 鈣： 12.2mg
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20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
1月9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	洋蔥培根炒蛋 洋蔥(切絲) 1Kg 雞蛋(kg) 1Kg 碎培根(台灣) 0.3Kg 青蔥(珠) 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	炒青江菜 青江菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	結頭湯 結頭菜(中丁) 1Kg 龍骨丁*溫 0.5Kg	柳丁	醣類： 93.0 g 脂肪： 7.8 g 蛋白質： 31.2 g 熱量： 553大卡
1月10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) 1.2Kg 柴魚片(10g/包) 1包 玉米粒(Q) 0.2Kg	炒大陸妹 大陸妹(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： 97.9 g 脂肪： 11.6 g 蛋白質： 34.9 g 熱量： 648大卡
1月11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) 30個 滷包 1個	蒜香菠菜 菠菜(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： 104.8 g 脂肪： 5.9 g 蛋白質： 32.2 g 熱量： 598大卡
1月12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) 30個	炒高麗菜 高麗菜(切片) 2Kg 木耳絲 0.1Kg 蒜末 0.1Kg	玉米蛋花湯 雞蛋(kg) 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	蕃茄	醣類： 104.3 g 脂肪： 7.1 g 蛋白質： 29.6 g 熱量： 609大卡
1月13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	中式香腸 香腸(CAS*條) 30條	炒蚵白菜 蚵仔白菜(切段) 2Kg 薑絲 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	茂谷柑	醣類： 94.5 g 脂肪： 13.7 g 蛋白質： 34.8 g 熱量： 652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：