

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第一學期第21週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析		
1 月 16 日 星 期 一	雞絲麵 雞絲麵(粒) 8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	草莓吐司 白吐司(大)20片/條 2條 草莓果醬(900g/罐) 1瓶	豆漿 低糖豆漿(936ml*光泉) 2罐	熱量： 347大卡 醣類： 56.5 g 脂肪： 9.2 g 蛋白質： 10.2 g 膳食纖維： 1.5 g 鈉： 681.6mg 鈣： 24.8mg	
餐數 29					
1 月 17 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	雞蛋小饅頭 雞蛋小饅頭(20g) 52個	米漿 米漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	熱量： 277大卡 醣類： 58.9 g 脂肪： 1.6 g 蛋白質： 7.4 g 膳食纖維： 1.1 g 鈉： 3.4mg 鈣： 8.5mg	
餐數 29					
1 月 18 日 星 期 三	蔥油餅 蔥油餅(片) 13片	蔬菜豆腐湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 小白菜(切段) 0.3Kg 青蔥 0.1Kg	紅豆餐包 小紅豆餐包(35g*陳義發) 26個	鮮奶 全脂鮮乳(老媽936) 4瓶	熱量： 294大卡 醣類： 46.5 g 脂肪： 6.6 g 蛋白質： 12.6 g 膳食纖維： 0.6 g 鈉： 87.0mg 鈣： 161.5mg
餐數 29					
1 月 19 日 星 期 四	水餃 熟水餃(個*奇美味你好) 52個	蛋花湯 雞蛋(kg) 0.6Kg 青蔥 0.1Kg	統一布丁 統一布丁(100g*個) 26個	熱量： 190大卡 醣類： 23.5 g 脂肪： 7.7 g 蛋白質： 6.8 g 膳食纖維： 0.1 g 鈉： 24.7mg 鈣： 7.8mg	
餐數 29					
月 日					

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21週食譜設計(葷

材料用量

4

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
1月16日 星期一	白米飯	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	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	炒萵苣 大陸妹(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	芭樂	醣類： 25.6 g 脂肪： 9.9 g 蛋白質： 21.1 g 熱量： 267大卡
1月17日 星期二	糙米飯	無骨香雞排 無骨香雞排(90片*片)65g 33片	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋(kg) 1.6Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	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	香蕉	醣類： 31.6 g 脂肪： 11.4 g 蛋白質： 12.4 g 熱量： 271大卡
1月18日 星期三	白米飯	滷雞腿 棒棒腿D6*支 30支 滷包 1個 老薑片 0.1Kg	日式蒸蛋 雞蛋(kg) 1.2Kg 柴魚片(10g/包) 1包 玉米粒(Q) 0.2Kg	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	蕃茄	醣類： 4.6 g 脂肪： 9.4 g 蛋白質： 24.6 g 熱量： 205大卡
1月19日 星期四	白米飯	肉羹飯 大白菜(切片) 1.5Kg 赤肉羹(裕興) 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 鑫鑫腸(Kg) 1Kg 米血切丁(CAS) 0.6Kg	炒油菜 油菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg		柳丁	醣類： 20.2 g 脂肪： 16.8 g 蛋白質： 16.8 g 熱量： 292大卡
月							
日							

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：