

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第二學期第1週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析		
2月13日星期一	味噌拉麵 拉麵 2.5Kg 味噌(140g*包) 2包 小白菜(切段) 0.5Kg 前腿肉片*陸輝 0.5Kg 魚板片(國產) 0.1Kg	關東煮 白蘿蔔(中丁) 2Kg 小貢丸(慶豐) 0.6Kg 米血切丁(CAS) 0.6Kg 黑輪切片(國產) 0.6Kg 新鮮玉米(切段) 0.6Kg	熱量： 423大卡 醣類： 66.8 g 脂肪： 7.0 g 蛋白質： 22.9 g 膳食纖維： 1.0 g 鈉： 301.3mg 鈣： 23.5mg		
餐數 28					
2月14日星期二	蘿蔔糕 蘿蔔糕(1.2K)丸林 2條	蛋花湯 雞蛋(kg) 0.8Kg 青蔥 0.1Kg	小饅頭 黑糖小饅頭(20g) 28個 雞蛋小饅頭(20g) 28個	米漿 米漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	熱量： 281大卡 醣類： 53.8 g 脂肪： 3.7 g 蛋白質： 8.4 g 膳食纖維： 1.0 g 鈉： 34.5mg 鈣： 14.7mg
餐數 28					
2月15日星期三	米粉羹 米粉 1.5Kg 赤肉羹(裕興) 0.8Kg 木耳絲 0.1Kg 芹菜(珠) 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg 脆筍絲(醃) 0.1Kg	羊角麵包 羊角麵包(6入) 4包 羊角麵包(2入) 1組	鮮奶 鮮奶(家庭號*光泉) 2瓶	熱量： 375大卡 醣類： 60.0 g 脂肪： 11.8 g 蛋白質： 8.0 g 膳食纖維： 1.3 g 鈉： 116.8mg 鈣： 4.5mg	
餐數 28					
2月16日星期四	肉絲麵線 白麵線 2Kg 前腿肉絲*陸輝 1Kg 薑片 0.1Kg	珍珠芋圓甜湯 地瓜圓(600g*包) 1包 芋圓(600g*包) 1包 粉圓 0.3Kg	熱量： 461大卡 醣類： 84.7 g 脂肪： 4.8 g 蛋白質： 20.0 g 膳食纖維： 0.4 g 鈉： 1860.5mg 鈣： 12.6mg		
餐數 28					
2月17日星期五	寧波年糕湯 寧波年糕(550g)新福田 2包 高麗菜 0.6Kg 雞蛋(kg) 0.6Kg 前腿肉絲*陸輝 0.3Kg 芹菜 0.1Kg	奶油餐包 鹹奶油小餐包(35g*陳義發) 28個	豆漿 豆漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	熱量： 397大卡 醣類： 47.4 g 脂肪： 16.2 g 蛋白質： 15.9 g 膳食纖維： 5.1 g 鈉： 101.4mg 鈣： 55.2mg	
餐數 28					
2月18日星期六	菠菜吻魚粥 菠菜(切段) 1Kg 吻仔魚(KG***) 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	統一布丁 統一布丁(100g*個) 28個	熱量： 397大卡 醣類： 47.4 g 脂肪： 16.2 g 蛋白質： 15.9 g 膳食纖維： 5.1 g 鈉： 101.4mg 鈣： 55.2mg		
餐數 28					

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學年度第二學期第1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
2月13日 星期一	白米飯	唐揚雞 鹽酥雞(咕咕雞) 2.5Kg	咖哩洋芋 馬鈴薯(中丁) 1.5Kg 咖哩塊(125g*工研) 1盒 豬絞肉(粗絞肉*陸) 0.3Kg 洋蔥(中丁) 0.2Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.2Kg	炒油菜 油菜(切段) 2Kg 青蔥 0.3Kg 蒜仁 0.3Kg 薑母 0.3Kg	味噌豆腐湯 味噌(140g*包) 2包 乾海芽(兩) 1兩 傳統豆腐(2k*盒)L 1盒	柳丁	醣類： 27.4 g 脂肪： 11.6 g 蛋白質： 18.2 g 熱量： 279大卡
2月14日 星期二	白米飯	打拋豬肉 豬絞肉(粗絞肉*陸) 2Kg 九層塔(兩) 1兩 洋蔥(中丁) 0.8Kg 牛蕃茄(大丁) 0.5Kg	蠔油冬粉 高麗菜(切片) 1Kg 冬粉(Kg*小捆) 0.5Kg 豬絞肉(絞肉*溫) 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	炒大陸妹 大陸妹(切段) 2Kg	玉米濃湯 康寶(素)金黃玉米濃湯包 2包 雞蛋(kg) 0.5Kg 馬鈴薯(小丁) 0.3Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg	小番茄	醣類： 26.1 g 脂肪： 3.3 g 蛋白質： 20.6 g 熱量： 209大卡
2月15日 星期三	白米飯	夏威夷炒飯 前腿肉絲*陸輝 1Kg 鳳梨罐頭(227g*罐) 1罐 火腿丁(KG*國產) 0.5Kg 洋蔥(中丁) 0.5Kg	魯香菇貢丸 香菇大貢丸*粒 32粒 滷包 1個	炒高麗菜 高麗菜(切片) 2Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔(中丁) 1.5Kg 小排骨*陸輝 0.3Kg 芹菜(珠) 0.1Kg	香蕉	醣類： 91.0 g 脂肪： 6.4 g 蛋白質： 25.2 g 熱量： 523大卡
2月16日 星期四	白米飯	香酥魚塊 風味魚塊(條*海寶)Q 64條	親子丼 洋蔥(粗絲) 1Kg 雞蛋(kg) 0.8Kg 生香菇(切) 0.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	炒小白菜 小白菜(切段) 2Kg	酸辣湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 豬血 0.5Kg 脆筍絲(醃) 0.3Kg 雞蛋(kg) 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg	芭樂	醣類： 10.6 g 脂肪： 4.4 g 蛋白質： 7.6 g 熱量： 109大卡
2月17日 星期五	白米飯	壽喜燒肉 前腿肉片*陸輝 1.8Kg 柴魚片(10g/包) 1包 大白菜(切片) 0.8Kg 金針菇 0.3Kg 洋蔥(中丁) 0.2Kg	小瓜炒黑輪 小黃瓜(切片) 1.2Kg 黑輪切片(國產) 0.8Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	炒菠菜 菠菜(切段) 2Kg	結頭排骨湯 結頭菜(中丁) 1.5Kg 小排骨*陸輝 0.3Kg	茂谷柑	醣類： 18.6 g 脂肪： 3.7 g 蛋白質： 17.1 g 熱量： 167大卡
2月18日 星期六	白米飯	無骨香雞排 無骨香雞排(90片*片)65g 32片	家常豆腐 傳統豆腐(2k*盒)L 1盒 豬絞肉(粗絞肉*陸) 0.3Kg 三色豆(CAS) 0.2Kg	炒青江菜 青江菜(切段) 2Kg	針菇雪花湯 大骨*陸輝 0.5Kg 雞蛋(kg) 0.5Kg 金針菇 0.2Kg	棗子	醣類： 88.0 g 脂肪： 7.3 g 蛋白質： 17.7 g 熱量： 492大卡