

# 彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第二學期第2週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析		
2月20日 星期一	<b>皮蛋瘦肉粥</b> 皮蛋(個) 8個 雞蛋(kg) 0.5Kg 前腿絞肉*米迪M 0.3Kg 高麗菜 0.3Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg	<b>奶油餐包</b> 鹹奶油小餐包(35g*陳義發) 27個	<b>蘋果牛奶</b> 蘋果調味乳(936ml*光泉) 4瓶	熱量： 256大卡 醣類： 30.5 g 脂肪： 10.0 g 蛋白質： 11.4 g 膳食纖維： 0.2 g 鈉： 150.4mg 鈣： 13.0mg	
餐數	30				
2月21日 星期二	<b>大滷麵</b> 黃油麵 2.5Kg 大白菜(切片) 0.3Kg 赤肉羹(裕興) 0.3Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 生香菇(切) 0.1Kg	<b>玉米脆片</b> 玉米脆片(原味) 3盒	<b>鮮奶</b> 鮮奶(家庭號*光泉) 2瓶	熱量： 781大卡 醣類： 143.0 g 脂肪： 10.6 g 蛋白質： 25.7 g 膳食纖維： 0.6 g 鈉： 118.3mg 鈣： 15.0mg	
餐數	30				
2月22日 星期三	<b>香鬆拌飯</b> 肉鬆(300g*包)分 1包 味島香鬆(52g*罐) 1罐 雞蛋(kg) 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg	<b>海芽湯</b> 乾海芽(兩) 1兩	<b>小籠包</b> 南山小鮮肉包 54個	<b>米漿</b> 米漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	熱量： 294大卡 醣類： 42.3 g 脂肪： 9.6 g 蛋白質： 10.1 g 膳食纖維： 2.0 g 鈉： 324.3mg 鈣： 32.6mg
餐數	30				
2月23日 星期四	<b>米粉湯</b> 米粉 1.2Kg 乾香菇絲(兩) 1兩 前腿肉絲*米迪M 0.6Kg 芹菜 0.1Kg		<b>紅豆芋圓湯</b> 二砂糖(1Kg*包) 1包 芋圓(600g*包) 1包 紅豆 1Kg	熱量： 534大卡 醣類： 112.1 g 脂肪： 3.3 g 蛋白質： 16.7 g 膳食纖維： 8.9 g 鈉： 148.2mg 鈣： 55.3mg	
餐數	30				
2月24日 星期五	<b>蔬菜豆腐湯</b> 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 大陸妹 0.3Kg 生香菇 0.1Kg	<b>水餃</b> 熟水餃(個*奇美味你好) 54個	<b>葡萄乾吐司</b> 葡萄乾吐司(大)20片/條 1條 葡萄乾吐司(小)10片/條 1條	<b>豆漿</b> 豆漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	熱量： 381大卡 醣類： 49.8 g 脂肪： 14.8 g 蛋白質： 13.0 g 膳食纖維： 4.3 g 鈉： 68.8mg 鈣： 19.9mg
餐數	30				

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2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20日 星期一	白米飯	百頁肉燥 前腿絞肉*米迪M 1.8Kg 百頁豆腐(24丁*兆) 0.8Kg 洋蔥(中丁) 0.5Kg	小瓜炒菇 小黃瓜(切片) 1.5Kg 生香菇(切) 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	炒小白菜 小白菜(切段) 2Kg 青蔥 0.3Kg 蒜仁 0.3Kg 薑母 0.3Kg	玉米蛋花湯 大骨*米迪M 0.5Kg 雞蛋(kg) 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg	葡萄	醣類： 12.4 g 脂肪： 7.2 g 蛋白質： 20.8 g 熱量： 195大卡
餐數 33							
2月21日 星期二	白米飯	壽喜白菜 大白菜(切片) 1.5Kg 前腿肉片*米迪M 1Kg 柴魚片(10g/包) 1包 金針菇 0.2Kg 洋蔥(中丁) 0.1Kg	日式蒸蛋 雞蛋(kg) 1.2Kg 柴魚片(10g/包) 1包 玉米粒(Q) 0.2Kg	炒大陸妹 大陸妹(切段) 2Kg	南瓜珍菇湯 南瓜(中丁) 1Kg 大骨*米迪M 0.3Kg 金針菇 0.1Kg	柳丁	醣類： 13.0 g 脂肪： 5.2 g 蛋白質： 14.0 g 熱量： 147大卡
餐數 33							
2月22日 星期三	炒麵	肉絲炒麵 黃油麵 4Kg 前腿肉絲*米迪M 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	魯油腐 大四角油豆腐(55g*個)菜L 31個 滷包 1個	炒菠菜 菠菜(切段) 2.2Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔(中丁) 1.5Kg 小排骨*米迪M 0.3Kg 芹菜(珠) 0.1Kg	香蕉	醣類： 109.4 g 脂肪： 8.8 g 蛋白質： 31.3 g 熱量： 631大卡
餐數 33							
2月23日 星期四	白米飯	香酥魚排 御師傅魚排(100片*CAS)60g 31片	家常豆腐 傳統豆腐(2k*盒)L 1盒 前腿絞肉*米迪M 0.3Kg 三色豆(CAS) 0.2Kg	炒高麗菜 高麗菜(切片) 2Kg	筍絲肉羹湯 大白菜(切片) 0.5Kg 赤肉羹(裕興) 0.3Kg 雞蛋(kg) 0.3Kg 脆筍絲(醃) 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	芭樂	醣類： 22.8 g 脂肪： 3.7 g 蛋白質： 13.6 g 熱量： 175大卡
餐數 33							
2月24日 星期五	白米飯	洋蔥雞丁 胛腿(胛腿丁) 3Kg 洋蔥(去皮) 0.5Kg 彩椒 0.1Kg	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋(kg) 1.6Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.8Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	炒青江菜 青江菜(切段) 2Kg	冬瓜蛤仔湯 冬瓜(大丁) 1.5Kg 蛤仔(Q) 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	茂谷柑	醣類： 9.1 g 脂肪： 12.6 g 蛋白質： 24.3 g 熱量： 248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：