

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第二學期第4週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析
3 月 6 日 星 期 一	蔥油餅	海芽味噌湯	雞蛋小饅頭
	蔥油餅(片) 15片	味噌(140g*包) 1包 乾海芽(兩) 1兩	雞蛋小饅頭(20g) 60個
餐數 30		米漿	米漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶
			熱量： 324大卡 醣類： 67.8 g 脂肪： 2.0 g 蛋白質： 9.1 g 膳食纖維： 0.9 g 鈉： 2.7mg 鈣： 5.3mg
3 月 7 日 星 期 二	清粥小菜	紅豆薏仁湯	紅豆薏仁湯
	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(1Kg*包) 1包 小薏仁 0.6Kg 紅豆 0.6Kg
餐數 30			熱量： 357大卡 醣類： 66.6 g 脂肪： 4.8 g 蛋白質： 13.0 g 膳食纖維： 4.0 g 鈉： 184.4mg 鈣： 41.2mg
3 月 8 日 星 期 三	什錦冬粉湯	關東煮	關東煮
	冬粉(Kg*小捆) 0.5Kg 前腿肉絲*米迪M 0.5Kg 高麗菜 0.5Kg 魚板片(國產) 0.2Kg 芹菜 0.1Kg		白蘿蔔 1Kg 新鮮玉米(切段) 1Kg 小貢丸(慶豐) 0.8Kg 米血切丁(CAS) 0.8Kg 黑輪切片(國產) 0.8Kg
餐數 30			熱量： 254大卡 醣類： 30.0 g 脂肪： 7.7 g 蛋白質： 17.6 g 膳食纖維： 0.6 g 鈉： 11.2mg 鈣： 17.8mg
3 月 9 日 星 期 四	麵線糊	玉米脆片	鮮奶
	肉羹(慶豐) 0.8Kg 紅麵線(切) 0.8Kg 脆筍絲(醃) 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg		玉米脆片(原味) 4盒
餐數 30			熱量： 728大卡 醣類： 128.1 g 脂肪： 14.0 g 蛋白質： 20.9 g 膳食纖維： 0.4 g 鈉： 747.3mg 鈣： 6.8mg
3 月 10 日 星 期 五	黃金蘿蔔糕	蔬菜豆腐湯	特濃牛奶麵包
	禎祥蘿蔔糕(80g*片)大 30片 雞蛋(kg) 0.6Kg 青蔥 0.1Kg	豆腐(1.2K*盒)L 1盒 大陸妹 0.3Kg 生香菇(切) 0.1Kg	特濃牛奶麵包(60g*來德) 30個
餐數 30		豆漿	豆漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶
			熱量： 495大卡 醣類： 61.2 g 脂肪： 21.9 g 蛋白質： 14.2 g 膳食纖維： 5.3 g 鈉： 298.3mg 鈣： 31.4mg

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4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
3月6日 星期一	白米飯	馬鈴薯燉肉 前腿肉丁*米迪M 2Kg 馬鈴薯(中丁) 1Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.2Kg	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋(kg) 1.6Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.8Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	炒油菜 油菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	鮮菇湯 大骨*米迪M 0.3Kg 金針菇 0.3Kg 薑絲 0.1Kg 鴻喜菇 0.1Kg	柳丁	醣類： 88.4 g 脂肪： 5.6 g 蛋白質： 32.4 g 熱量： 542大卡
3月7日 星期二	糙米飯	麻油雞 骨腿(骨腿丁) 3Kg 高麗菜(切片) 0.8Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.2Kg 薑片 0.1Kg	田園珠寶盒 玉米粒(Q) 0.8Kg 馬鈴薯(小丁) 0.8Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.5Kg 青豆仁 0.1Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.1Kg	蒜拌菠菜 菠菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	南瓜雪片湯 南瓜(切片) 1Kg 雞蛋(kg) 0.5Kg 薑絲 0.1Kg	葡萄	醣類： 106.3 g 脂肪： 10.6 g 蛋白質： 36.6 g 熱量： 666大卡
3月8日 星期三	白米飯	肉絲蛋炒飯 前腿肉絲*米迪M 1Kg 雞蛋(kg) 0.6Kg 火腿丁(KG*國產) 0.3Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg 三色豆(CAS) 0.1Kg	滷香菇貢丸 香菇大貢丸-粒 35粒 滷包 1個	炒青江菜 青江菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	海芽吻魚湯 乾海芽(兩) 1兩 吻仔魚(KG***)) 0.2Kg 金針菇 0.2Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	香蕉	醣類： 96.5 g 脂肪： 8.2 g 蛋白質： 27.3 g 熱量： 568大卡
3月9日 星期四	糙米飯	香酥柳葉魚 冷凍裹粉柳葉魚(M) 66條	蔥燒豆腐 傳統豆腐(2k*盒)L 1盒 前腿絞肉*米迪M 0.5Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg	炒小白菜 小白菜(切段) 2Kg 薑絲 0.1Kg	結頭玉米湯 芹菜珠(兩) 1兩 結頭菜(中丁) 1Kg 新鮮玉米(切段) 0.8Kg	鳳梨	醣類： 92.3 g 脂肪： 1.8 g 蛋白質： 22.4 g 熱量： 481大卡
3月10日 星期五	白米飯	滷雞翅 雞翅(W6*CAS) 34支 滷包 1個 青蔥(切段) 0.1Kg 薑片 0.1Kg	豆輪滷味 米血切丁(CAS) 1Kg 滷包 1個 海帶結 0.6Kg 小豆輪 0.5Kg	炒高麗菜 高麗菜(切片) 2Kg 蒜末 0.1Kg	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔(中丁) 1Kg 芹菜珠(兩) 1兩 小虱目魚丸(Q) 0.3Kg	茂谷柑	醣類： 88.7 g 脂肪： 25.2 g 蛋白質： 45.3 g 熱量： 759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：