

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第二學期第5週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析
3月13日 星期一	玉米濃餃湯	葡萄乾吐司	豆漿
	熟水餃(個*奇美味你好) 60個 康寶(素)金黃玉米濃湯包 2包 雞蛋(kg) 0.5Kg	葡萄乾吐司(大)20片/條 2條	豆漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶
餐數	30		
3月14日 星期二	什錦麵疙瘩	黑糖饅頭	米漿
	麵疙瘩 1.8Kg 大白菜(切片) 0.5Kg 赤肉羹(裕興) 0.5Kg 前腿肉絲*米迪M 0.5Kg	黑糖小饅頭(20g) 60個	米漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶
餐數	30		
3月15日 星期三	皮蛋瘦肉粥	燒賣	香菇貢丸湯
	皮蛋(個) 8個 前腿絞肉*米迪M 0.5Kg 高麗菜 0.5Kg 雞蛋(kg) 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg	鮮肉燒賣(20g*個) 60個	香菇貢丸(慶豐) 0.8Kg 芹菜(珠) 0.1Kg
餐數	30		
3月16日 星期四	蘿蔔糕	味噌豆腐湯	羊角麵包
	禎祥蘿蔔糕(80g*片)大 30片	味噌(140g*包) 2包 豆腐(1.2K*盒)L 1盒	羊角麵包(6入) 5包
餐數	30		鮮奶(家庭號*光泉) 2瓶 熱量： 244大卡 醣類： 29.5 g 脂肪： 10.3 g 蛋白質： 8.6 g 膳食纖維： 1.2 g 鈉： 218.4mg 鈣： 9.2mg
3月17日 星期五	鍋燒雞絲麵	紅豆餐包	麥芽牛奶
	雞絲麵(粒) 12粒 高麗菜(切片) 1Kg 小貢丸(慶豐) 0.6Kg 雞蛋(kg) 0.5Kg 金針菇 0.2Kg	小紅豆餐包(35g*陳義發) 30個	麥芽牛奶(936ml*光泉) 4瓶
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5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13日 星期一	白米飯	洋蔥雞丁 骨腿(骨腿丁) 3Kg 洋蔥(去皮) 0.5Kg 彩椒 0.1Kg	玉米炒蛋 雞蛋(kg) 1.5Kg 玉米粒(Q) 0.8Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	炒小白菜 小白菜(切段) 2Kg 薑絲 0.1Kg	蘿蔔養生湯 白蘿蔔(中丁) 1.2Kg 香菜(兩) 1兩 小排骨*米迪M 0.3Kg 秀珍菇 0.2Kg	葡萄	醣類： 14.6 g 脂肪： 13.1 g 蛋白質： 24.9 g 熱量： 278大卡
餐數	33						
3月14日 星期二	白米飯	白菜丸子 獅子頭(30g*CAS) 35個 大白菜(切片) 1.5Kg 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) 1.5Kg 柴魚片(10g/包) 1包 玉米粒(Q) 0.2Kg	炒青江菜 青江菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	味噌豆腐湯 味噌(140g*包) 2包 傳統豆腐(2k*盒)L 1盒 青蔥(珠) 0.1Kg	柳丁	醣類： 12.9 g 脂肪： 8.8 g 蛋白質： 10.0 g 熱量： 166大卡
餐數	33						
3月15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 34個 滷包 1個	炒油菜 油菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	冬瓜蛤仔湯 冬瓜(大丁) 1.2Kg 蛤仔(Q) 0.5Kg 薑絲 0.1Kg	鳳梨	醣類： 96.8 g 脂肪： 8.6 g 蛋白質： 30.7 g 熱量： 581大卡
餐數	33						
3月16日 星期四	白米飯	香酥魷魚排 魷魚排(100入*CAS)60g 34片	咖哩洋芋 馬鈴薯(中丁) 1.8Kg 咖哩塊(125g*工研) 1盒 前腿絞肉*米迪M 0.5Kg 洋蔥(中丁) 0.1Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.1Kg	炒高麗菜 高麗菜(切片) 2Kg 蒜末 0.1Kg	酸辣湯 中華豆腐(300g) 1盒 大白菜(切片) 0.5Kg 雞蛋(kg) 0.3Kg 脆筍絲(醃) 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 金針菇 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	芭樂	醣類： 32.9 g 脂肪： 6.9 g 蛋白質： 15.7 g 熱量： 249大卡
餐數	33						
3月17日 星期五	白米飯	三杯雞 骨腿(骨腿丁) 3Kg 九層塔(兩) 1兩 薑片 0.1Kg	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 青蔥(珠) 0.1Kg	炒大陸妹 大陸妹(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	海芽蛋花湯 乾海芽(兩) 1兩 大骨*米迪M 0.5Kg 雞蛋(kg) 0.5Kg	茂谷柑	醣類： 6.3 g 脂肪： 10.4 g 蛋白質： 23.2 g 熱量： 214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：