

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第二學期第6週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析		
3月20日 星期一 餐數 30	客家板條湯 乾板條(300g) 4包 芹菜(兩) 1兩 乾香菇朵(兩) 1兩 小白菜(切段) 0.5Kg 前腿肉絲*米迪M 0.5Kg	雙芋甜湯 二砂糖(1Kg*包) 1包 地瓜圓(600g*包) 1包 芋圓(600g*包) 1包	熱量： 211大卡 醣類： 19.9 g 脂肪： 7.8 g 蛋白質： 16.3 g 膳食纖維： 0.8 g 鈉： 151.9mg 鈣： 30.4mg		
3月21日 星期二 餐數 30	水餃 熟水餃(個*奇美味你好) 60個	貢丸豆腐湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 小貢丸(慶豐) 0.5Kg 芹菜(珠) 0.1Kg	胡蘿蔔吐司 胡蘿蔔吐司(大)20片/條 2條	米漿 米漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	熱量： 473大卡 醣類： 62.6 g 脂肪： 18.8 g 蛋白質： 14.2 g 膳食纖維： 1.3 g 鈉： 17.1mg 鈣： 12.0mg
3月22日 星期三 餐數 30	芋頭排骨粥 蝦皮(兩) 1兩 冷凍芋頭(大丁) 0.6Kg 軟骨丁*米迪M 0.6Kg 高麗菜(切片) 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg 芹菜(珠) 0.1Kg	白珍珠丸子 白米珍珠丸 60個	蛋花湯 雞蛋(kg) 0.8Kg 青蔥 0.1Kg	熱量： 392大卡 醣類： 71.0 g 脂肪： 8.1 g 蛋白質： 10.0 g 膳食纖維： 0.8 g 鈉： 41.7mg 鈣： 19.4mg	
3月23日 星期四 餐數 30	麵線糊 香菜(兩) 1兩 大白菜(切粗絲) 0.8Kg 紅麵線(切) 0.6Kg 肉羹(慶豐) 0.5Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	孔雀餅乾 孔雀餅乾 4盒	鮮奶 鮮奶(家庭號*光泉) 2瓶	熱量： 677大卡 醣類： 122.1 g 脂肪： 11.7 g 蛋白質： 19.1 g 膳食纖維： 0.6 g 鈉： 565.3mg 鈣： 17.0mg	
3月24日 星期五 餐數 30	雞茸玉米粥 高麗菜(切片) 0.6Kg 清雞肉 0.6Kg 雞蛋(kg) 0.6Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg	銀絲卷 銀絲卷(南山小) 60個	豆漿 豆漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	熱量： 291大卡 醣類： 50.6 g 脂肪： 4.8 g 蛋白質： 11.8 g 膳食纖維： 5.1 g 鈉： 225.8mg 鈣： 44.7mg	
3月25日 星期六 餐數 30	鍋燒麵 鍋燒意麵(粒) 10粒 大陸妹(切段) 0.5Kg 雞蛋(kg) 0.5Kg 小貢丸(慶豐) 0.3Kg 秀珍菇 0.1Kg	中華愛玉 中華愛玉 30盒		熱量： 291大卡 醣類： 50.6 g 脂肪： 4.8 g 蛋白質： 11.8 g 膳食纖維： 5.1 g 鈉： 225.8mg 鈣： 44.7mg	

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6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
3月20日 星期一	白米飯	豆輪滷肉	萵菇豆腐	炒大陸妹	味噌海芽湯	芭樂	醣類： 86.1 g 脂肪： 7.5 g 蛋白質： 32.8 g 熱量： 546大卡
		前腿肉丁*米迪M 2Kg 滷包 1個 小小豆輪 0.4Kg 薑片 0.1Kg	傳統豆腐(2k*盒)L 1盒 生香菇(切) 0.2Kg 秀珍菇 0.2Kg 青蔥(珠) 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	大陸妹(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	味噌(140g*包) 2包 乾海芽(兩) 1兩 薑絲 0.1Kg		
3月21日 星期二	白米飯	鹽酥雞丁	御品白菜滷	炒小白菜	結頭排骨湯	蘋果	醣類： 93.4 g 脂肪： 11.3 g 蛋白質： 26.4 g 熱量： 584大卡
		鹽酥雞(咕咕雞) 2.5Kg 九層塔 0.1Kg	大白菜(切片) 2.5Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg 栗子 0.1Kg	小白菜(切段) 2Kg 薑絲 0.1Kg	結頭菜(中丁) 1.5Kg 小排骨*米迪M 0.3Kg 芹菜(珠) 0.1Kg		
3月22日 星期三	白米飯	什錦羹飯	家常滷味	炒白花菜		草莓	醣類： 89.7 g 脂肪： 8.1 g 蛋白質： 22.1 g 熱量： 524大卡
		大白菜(切片) 2Kg 赤肉羹(裕興) 1Kg 柴魚片(10g/包) 1包 芹菜(珠) 0.1Kg 金針菇 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	白蘿蔔(大丁) 1Kg 滷包 1個 米血切丁(CAS) 0.8Kg 海帶結 0.3Kg 胡蘿蔔(大丁) 0.1Kg	新鮮白花菜處理好 2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg 蒜末 0.1Kg			
3月23日 星期四	白米飯	樹子蒸魚	螞蟻上樹	炒高麗菜	雙色蘿蔔湯	鳳梨	醣類： 99.5 g 脂肪： 4.6 g 蛋白質： 38.6 g 熱量： 602大卡
		鯊魚(切片*Q) 35片 樹子(140g/罐) 1罐 洋蔥(中丁) 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	大白菜(切片) 1.2Kg 冬粉(Kg*小捆) 0.5Kg 前腿絞肉*米迪M 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	高麗菜(切片) 2Kg 蒜末 0.1Kg	白蘿蔔(中丁) 1.2Kg 大骨*米迪M 0.3Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.2Kg 芹菜(珠) 0.1Kg		
3月24日 星期五	白米飯	紅燒雞丁	醬燒冬瓜滷	炒青江菜	珍菇雪花湯	木瓜	醣類： 86.3 g 脂肪： 10.8 g 蛋白質： 35.4 g 熱量： 594大卡
		骨腿(骨腿丁) 3Kg 洋蔥(去皮) 0.5Kg 彩椒(大丁) 0.2Kg	冬瓜(大丁) 1.5Kg 前腿絞肉*米迪M 0.5Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	青江菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	雞蛋(kg) 0.6Kg 大骨*米迪M 0.5Kg 金針菇 0.1Kg 薑絲 0.1Kg		
3月25日 星期六	白米飯	南瓜燒肉末	玉米炒蛋	小瓜什錦	香菇豆腐湯	葡萄	醣類： 94.3 g 脂肪： 5.0 g 蛋白質： 32.3 g 熱量： 559大卡
		前腿絞肉*米迪M 2Kg 南瓜(中丁) 1Kg 青蔥 0.1Kg 蒜末 0.1Kg	玉米粒(Q) 1Kg 雞蛋(kg) 1Kg 洋蔥(中丁) 0.3Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	小黃瓜(切片) 2Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	豆腐(1.2K*盒)L 1盒 香菜(兩) 1兩 大骨*米迪M 0.3Kg 生香菇(切) 0.2Kg		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期：112/03/14

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

食譜設計小組：

午餐秘書：

校長：