

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第二學期第7週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析
3 月 27 日 星 期 一	香鬆拌飯	海芽豆腐湯	
	味島香鬆(50g*包)分裝 2包 肉鬆(300g*包)分 1包 玉米粒(Q) 0.3Kg	豆腐(1.2K*盒)L 1盒 乾海芽(兩) 1兩	米漿 米漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶
餐數 30			熱量： 183大卡 醣類： 28.1 g 脂肪： 4.8 g 蛋白質： 7.3 g 膳食纖維： 1.8 g 鈉： 194.9mg 鈣： 18.3mg
3 月 28 日 星 期 二	米粉湯		
	米粉 1Kg 乾香菇絲(兩) 1兩 前腿肉絲*米迪M 0.5Kg 芹菜 0.1Kg		紅豆薏仁湯 二砂糖(1Kg*包) 1包 小薏仁 1Kg 紅豆 1Kg
餐數 30			熱量： 504大卡 醣類： 108.7 g 脂肪： 1.7 g 蛋白質： 15.3 g 膳食纖維： 6.7 g 鈉： 83.3mg 鈣： 45.5mg
3 月 29 日 星 期 三	鍋燒意麵		
	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		皮蛋瘦肉粥 皮蛋(個) 12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
餐數 30			熱量： 195大卡 醣類： 11.7 g 脂肪： 10.1 g 蛋白質： 14.2 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 228.0mg 鈣： 22.5mg
3 月 30 日 星 期 四	牛奶餐包	果汁	
	特濃牛奶麵包(60g*來德) 30個	波蜜小果汁(160ml) 30瓶	雞蛋小饅頭 雞蛋小饅頭(20g) 60個
餐數 30			豆漿 豆漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶 熱量： 539大卡 醣類： 85.3 g 脂肪： 16.8 g 蛋白質： 12.7 g 膳食纖維： 4.0 g 鈉： 56.0mg 鈣： 14.7mg
3 月 31 日 星 期 五	擔仔麵		
	黃油麵 3Kg 小白菜(切段) 0.5Kg 前腿絞肉*米迪M 0.5Kg 生香菇(切) 0.2Kg		鮮奶 鮮奶(家庭號*光泉) 2瓶
餐數 30			羊角麵包 羊角麵包(6入) 5包 熱量： 478大卡 醣類： 81.4 g 脂肪： 7.0 g 蛋白質： 20.7 g 膳食纖維： 1.0 g 鈉： 148.3mg 鈣： 34.8mg

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7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27日 星期一	白米飯	蒙古炒什蔬 前腿肉絲*米迪M 2Kg 高麗菜(切片) 1Kg 木耳絲 0.1Kg 秀珍菇 0.1Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1Kg 蒜末 0.1Kg	滷福州丸 福州丸(個*CAS) 36個 滷包 1個	炒青江菜 青江菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	榨菜肉絲湯 榨菜絲(醃) 0.6Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 金針菇 0.2Kg 薑絲 0.1Kg	鳳梨	醣類： 91.3 g 脂肪： 5.1 g 蛋白質： 28.5 g 熱量： 525大卡
3月28日 星期二	糙米飯	米血滷雞 骨腿(骨腿丁) 3Kg 米血切丁(CAS) 0.8Kg 薑片 0.1Kg	紅蘿蔔炒蛋 胡蘿蔔(切絲) 1.2Kg 雞蛋(kg) 1.2Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	炒高麗菜 高麗菜(切片) 2Kg 蒜末 0.1Kg	海結玉米湯 新鮮玉米(切段) 1Kg 龍骨丁*米迪M 0.3Kg 海帶結 0.2Kg 芹菜(珠) 0.1Kg	芭樂	醣類： 93.3 g 脂肪： 13.2 g 蛋白質： 39.5 g 熱量： 661大卡
3月29日 星期三	白米飯	香滷肉排 生鮮後腿肉排(60g*香里) 35片 滷包 1個 青蔥 0.1Kg 薑片 0.1Kg	日式蒸蛋 雞蛋(kg) 1.5Kg 柴魚片(10g/包) 1包 玉米粒(Q) 0.2Kg	炒小白菜 小白菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	黃瓜排骨湯 胡瓜(切片) 1.2Kg 小排骨*米迪M 0.3Kg 薑片 0.1Kg	葡萄	醣類： 86.0 g 脂肪： 6.8 g 蛋白質： 30.3 g 熱量： 529大卡
3月30日 星期四	白油麵	奶油培根義大利麵 白油麵 3Kg 全脂鮮乳(老媽936) 1瓶 玉米粒(Q) 0.5Kg 洋蔥(中丁) 0.5Kg 碎培根(台灣) 0.5Kg	薯條 薯條 2Kg	炒綠花菜 新鮮青花菜處理好 2Kg 生香菇(切) 0.2Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1Kg 蒜末 0.1Kg	玉米濃湯 康寶(素)金黃玉米濃湯包 2包 玉米粒(Q) 0.3Kg 雞蛋(kg) 0.3Kg	西瓜	醣類： 59.2 g 脂肪： 11.9 g 蛋白質： 14.2 g 熱量： 394大卡
3月31日 星期五	白米飯	馬鈴薯燉肉 前腿肉丁*米迪M 2Kg 馬鈴薯(大丁) 1Kg 胡蘿蔔(大丁) 0.2Kg 青蔥(切段) 0.1Kg	客家小炒 豆干片*榮洲L 1Kg 前腿肉絲*米迪M 0.5Kg 芹菜(切段) 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1Kg	炒菠菜 菠菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	海芽蛋花湯 味噌(140g*包) 2包 乾海芽(兩) 1兩	木瓜	醣類： 95.9 g 脂肪： 4.2 g 蛋白質： 36.2 g 熱量： 570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：