

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第二學期第8週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析	
月				
日				
月				
日				
4月6日 星期四	蘿蔔糕 禎祥蘿蔔糕(80g*片)大 30片	貢丸豆腐湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 小貢丸(慶豐) 0.3Kg	仙草珍珠甜湯 仙草凍(2k*包)榮L 1包 粉圓 0.5Kg	熱量： 187大卡 醣類： 26.5 g 脂肪： 6.6 g 蛋白質： 5.8 g 膳食纖維： 1.2 g 鈉： 218.4mg 鈣： 9.2mg
餐數 30				
4月7日 星期五	味噌拉麵 拉麵 2.5Kg 味噌(140g*包) 2包 小白菜(切段) 0.5Kg 前腿肉片*米迪M 0.5Kg 魚板片(國產) 0.1Kg	羊角麵包 羊角麵包(6入) 4包 羊角麵包(2入) 1組	豆漿 豆漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	熱量： 411大卡 醣類： 73.4 g 脂肪： 5.1 g 蛋白質： 17.1 g 膳食纖維： 5.0 g 鈉： 357.3mg 鈣： 38.1mg
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8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
月							
日							
月							
日							
月							
日							
4月6日	糙米飯	打拋豬肉 前腿絞肉*米迪M 2Kg 九層塔(兩) 1兩 洋蔥(中丁) 0.8Kg 牛蕃茄(大丁) 0.5Kg	蠔油冬粉 高麗菜(切片) 1Kg 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	炒大陸妹 大陸妹(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	珍菇雪花湯 雞蛋(kg)G 0.6Kg 大骨*米迪M 0.5Kg 金針菇 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	鳳梨	醣類： 23.2 g 脂肪： 3.3 g 蛋白質： 21.0 g 熱量： 206大卡
餐數 33							
4月7日	白米飯	壽喜燒肉 前腿肉片*米迪M 2Kg 柴魚片(10g/包) 1包 大白菜(切片) 0.8Kg 金針菇 0.2Kg 洋蔥(中丁) 0.2Kg	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) 0.1Kg	炒蒲瓜 蒲瓜(粗絲) 2Kg 蝦皮(兩) 1兩 蒜末 0.1Kg	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	芭樂	醣類： 9.4 g 脂肪： 2.6 g 蛋白質： 17.0 g 熱量： 123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：

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第二學期第9週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析
4月10日 星期一	燒賣雙色	蛋花湯	麥芽牛奶
	鮮肉燒賣(20g*個) 30個 蟹黃燒賣(20g*個) 30個	雞蛋(kg)G 0.5Kg	麥芽牛奶(936ml*光泉) 4瓶
餐數			熱量： 404大卡 醣類： 45.3 g 脂肪： 18.8 g 蛋白質： 13.9 g 膳食纖維： 0.0 g 鈉： 18.0mg 鈣： 4.0mg
33			
4月11日 星期二	皮蛋瘦肉粥	紅豆芋圓湯	紅豆芋圓湯
	皮蛋(個)G 8個 雞蛋(kg)G 0.5Kg 前腿絞肉*米迪M 0.3Kg 高麗菜(切片) 0.3Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg		二砂糖(1Kg*包) 1包 芋圓(600g*包) 1包 紅豆 1Kg
餐數			熱量： 346大卡 醣類： 64.9 g 脂肪： 3.6 g 蛋白質： 15.1 g 膳食纖維： 4.3 g 鈉： 151.4mg 鈣： 51.3mg
30			
4月12日 星期三	酸辣湯餃	黑糖小饅頭	米漿
	巧好生水餃(個*桂冠) 60個 中華豆腐(300g) 1盒 脆筍絲(醃) 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg		黑糖小饅頭(20g*個) 60個
餐數			熱量： 279大卡 醣類： 51.7 g 脂肪： 4.8 g 蛋白質： 7.6 g 膳食纖維： 1.2 g 鈉： 5.9mg 鈣： 7.3mg
30			
4月13日 星期四	冬粉什錦湯	鮮奶	牛奶餅乾
	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		鮮奶(家庭號*光泉) 2瓶
餐數			熱量： 161大卡 醣類： 22.2 g 脂肪： 4.8 g 蛋白質： 7.9 g 膳食纖維： 0.2 g 鈉： 4.3mg 鈣： 9.7mg
30			
4月14日 星期五	大滷麵	奶油餐包	豆漿
	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		鹹奶油小餐包(35g*陳義發) 30個
餐數			熱量： 566大卡 醣類： 93.9 g 脂肪： 11.8 g 蛋白質： 20.6 g 膳食纖維： 4.6 g 鈉： 174.3mg 鈣： 29.7mg
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9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
4月10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 青蔥(珠) 0.1Kg	胡瓜炒菇 胡瓜(大丁) 1.5Kg 生香菇(切) 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	炒油菜 油菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	玉米蛋花湯 大骨*米迪M 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg	葡萄	醣類： 11.7 g 脂肪： 7.1 g 蛋白質： 20.5 g 熱量： 191大卡
4月11日 星期二	白米飯	洋蔥雞丁 骨腿(骨腿丁) 3Kg 洋蔥(去皮) 0.5Kg 彩椒 0.1Kg	日式蒸蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 柴魚片(10g/包) 1包 玉米粒(Q) 0.2Kg	炒高麗菜 高麗菜(切片) 2Kg 蒜末 0.1Kg	南瓜珍菇湯 南瓜(中丁) 1Kg 大骨*米迪M 0.3Kg 金針菇 0.1Kg	西瓜	醣類： 10.1 g 脂肪： 11.9 g 蛋白質： 23.7 g 熱量： 244大卡
4月12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 33個 滷包 1個	炒青江菜 青江菜(切段) 2Kg 薑絲 0.1Kg	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： 109.1 g 脂肪： 8.9 g 蛋白質： 31.3 g 熱量： 631大卡
4月13日 星期四	糙米飯	香酥魚塊 風味魚塊(條*海寶)Q 70條	校園滷味 滷包 1個 小豆干對切三角*菜L 0.6Kg 米血切丁(CAS) 0.6Kg 小貢丸(慶豐) 0.5Kg 海帶結 0.5Kg	炒大陸妹 大陸妹(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	筍絲肉羹湯 大白菜(切片) 0.5Kg 赤肉羹(裕興) 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 脆筍絲(醃) 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	芭樂	醣類： 17.8 g 脂肪： 8.1 g 蛋白質： 13.0 g 熱量： 190大卡
4月14日 星期五	白米飯	咖哩雞丁 骨腿(骨腿丁) 2.5Kg 佛蒙特咖哩塊(230g*甜味) 1盒 馬鈴薯(中丁) 0.6Kg 洋蔥(中丁) 0.5Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.3Kg	開陽蒲瓜 蒲瓜(粗絲) 2Kg 蝦皮(兩) 1兩 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg	炒小白菜 小白菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	冬瓜蛤仔湯 冬瓜(大丁) 1.5Kg 蛤仔(Q) 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	木瓜	醣類： 22.1 g 脂肪： 8.4 g 蛋白質： 19.9 g 熱量： 238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：