

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第二學期第10週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析		
4月17日 星期一	鍋燒意麵 鍋燒意麵(粒) 12粒 高麗菜 1Kg 雞蛋(kg)G 1Kg 小貢丸(慶豐) 0.7Kg 金針菇 0.1Kg	鮮奶 鮮奶(家庭號*光泉) 2瓶	草莓吐司 白吐司(大)20片/條 2條 草莓果醬(340g/罐) 2瓶	熱量： 436大卡 醣類： 52.1 g 脂肪： 17.9 g 蛋白質： 17.1 g 膳食纖維： 1.6 g 鈉： 232.9mg 鈣： 35.6mg	
餐數	30				
4月18日 星期二	蔥油餅 蔥油餅(片) 15片	蔬菜豆腐湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 大陸妹 0.3Kg 生香菇(切) 0.1Kg	綠豆粉圓湯 粉圓 0.8Kg 綠豆 0.8Kg	熱量： 306大卡 醣類： 58.3 g 脂肪： 2.3 g 蛋白質： 14.3 g 膳食纖維： 3.4 g 鈉： 12.8mg 鈣： 42.8mg	
餐數	30				
4月19日 星期三	客家板條湯 板條(盛家) 2Kg 芹菜(兩) 1兩 小白菜(切段) 0.5Kg 前腿肉絲*米迪M 0.5Kg	關東煮 白蘿蔔(大丁) 1.5Kg 新鮮玉米(切段) 1Kg 小貢丸(慶豐) 0.6Kg 米血切丁(CAS) 0.6Kg 黑輪切片(國產) 0.6Kg	熱量： 254大卡 醣類： 28.3 g 脂肪： 8.8 g 蛋白質： 16.7 g 膳食纖維： 0.9 g 鈉： 17.2mg 鈣： 29.4mg		
餐數	30				
4月20日 星期四	水餃 巧好生水餃(個*桂冠) 90個	海芽味噌湯 味噌(140g*包) 1包 乾海芽(兩) 1兩	紅豆奶香包 紅豆短板條(南山) 30個	豆漿 豆漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	熱量： 344大卡 醣類： 55.2 g 脂肪： 9.0 g 蛋白質： 11.0 g 膳食纖維： 4.0 g 鈉： 56.0mg 鈣： 14.7mg
餐數	30				
4月21日 星期五	雞茸玉米粥 清雞肉 1Kg 雞蛋(kg)G 0.6Kg 高麗菜(切片) 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg	鮮奶酪 原味奶酪(100g*光泉) 30個	熱量： 131大卡 醣類： 14.7 g 脂肪： 5.8 g 蛋白質： 5.3 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 41.9mg 鈣： 13.6mg		
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10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
4月17日 星期一	白米飯	薑燒肉絲 前腿肉絲*陸輝 2Kg 秀珍菇 0.3Kg 洋蔥(粗絲) 0.3Kg 青蔥(切段) 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	蕃茄炒蛋 牛蕃茄(去蒂頭) 1.2Kg 雞蛋(kg)G 1.2Kg	炒青江菜 青江菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	海結玉米湯 新鮮玉米(切段) 1Kg 大骨*米迪M 0.5Kg 海帶結 0.2Kg	鳳梨	醣類： 84.4 g 脂肪： 5.4 g 蛋白質： 31.6 g 熱量： 520大卡
餐數 33							
4月18日 星期二	糙米飯	三杯雞 骨腿(骨腿丁) 3Kg 九層塔(兩) 1兩 蒜仁 0.1Kg 薑片 0.1Kg	滷油腐 大四角油豆腐(55g*榮)素L 35個 滷包 1個	炒高麗菜 高麗菜(切片) 2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	翡翠蛋花湯 翡翠(300g*盒)N 1盒 雞蛋(kg)G 0.5Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	葡萄	醣類： 88.7 g 脂肪： 15.5 g 蛋白質： 38.8 g 熱量： 654大卡
餐數 33							
4月19日 星期三	白米飯	什錦羹飯 柴魚片(10g/包) 2包 大白菜(切粗絲) 1.2Kg 赤肉羹(裕興) 1Kg 芹菜(兩) 1兩 金針菇 0.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	香酥蝦捲 蝦卷(30g*源CAS) 35個	炒油菜 油菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg		芭樂	醣類： 88.7 g 脂肪： 11.4 g 蛋白質： 19.0 g 熱量： 537大卡
餐數 33							
4月20日 星期四	糙米飯	香酥雞柳條 檸檬雞柳條(條*大成)CAS 70條	魚香豆腐 傳統豆腐(2k*盒)L 1盒 豬絞肉(絞肉*讚成) 0.5Kg 三色豆(CAS) 0.1Kg	炒大陸妹 大陸妹(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	火鍋湯 小貢丸(慶豐) 0.5Kg 高麗菜(切片) 0.5Kg 秀珍菇 0.1Kg 豆皮角(KG) 0.1Kg	香蕉	醣類： 106.3 g 脂肪： 10.7 g 蛋白質： 28.6 g 熱量： 637大卡
餐數 33							
4月21日 星期五	白米飯	蘑菇豬柳 前腿豬柳(1.2*1.2*陸輝) 2Kg 蘑菇醬(850g*罐) 1罐 洋蔥(粗絲) 0.5Kg 青蔥(切段) 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	鐵板豆芽菜 豆芽菜(不漂白) 1.5Kg 前腿肉絲*陸輝 0.3Kg 炸豆包絲*彰南N 0.3Kg 芹菜(切段) 0.1Kg	炒小白菜 小白菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔(中丁) 2Kg 小排骨*米迪M 0.3Kg 芹菜(珠) 0.1Kg	木瓜	醣類： 18.6 g 脂肪： 10.5 g 蛋白質： 18.5 g 熱量： 235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：