

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第二學期第11週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析		
4月24日 星期一	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*陸輝 0.5Kg 魚板片(國產) 0.1Kg	黑糖饅頭 黑糖饅頭(35g*南山) 30個	米漿 米漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	熱量： 461大卡 醣類： 92.0 g 脂肪： 2.7 g 蛋白質： 16.4 g 膳食纖維： 2.3 g 鈉： 367.7mg 鈣： 36.1mg	
餐數	30				
4月25日 星期二	清粥小菜 花生麵筋(170g*愛之味) 2罐 脆瓜罐(180g*愛之味) 2罐 肉鬆(300g*包)分 1包 雞蛋(kg)G 0.6Kg 青蔥 0.1Kg	紅豆芋圓湯 二砂糖(0.6K*包) 1包 芋圓(600g*包) 1包 紅豆 0.5Kg	熱量： 265大卡 醣類： 46.3 g 脂肪： 4.4 g 蛋白質： 11.0 g 膳食纖維： 2.5 g 鈉： 180.7mg 鈣： 34.3mg		
餐數	30				
4月26日 星期三	燒賣雙色 鮮肉燒賣(20g*個) 30個 蟹黃燒賣(20g*個) 30個	蛋花湯 雞蛋(kg)G 0.5Kg	麥芽牛奶 麥芽牛奶(936ml*光泉) 4瓶	雙色吐司 雙色吐司 2條	熱量： 204大卡 醣類： 17.4 g 脂肪： 10.7 g 蛋白質： 9.7 g 膳食纖維： 0.0 g 鈉： 19.8mg 鈣： 4.4mg
餐數	30				
4月27日 星期四	麵線糊 肉羹(慶豐) 0.8Kg 紅麵線(切) 0.8Kg 脆筍絲(醃) 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg		玉米脆片 玉米脆片(原味) 4盒	鮮奶 鮮奶(家庭號*光泉) 2瓶	熱量： 728大卡 醣類： 128.1 g 脂肪： 14.0 g 蛋白質： 20.9 g 膳食纖維： 0.4 g 鈉： 747.3mg 鈣： 6.8mg
餐數	30				
4月28日 星期五	黃金蘿蔔糕 禎祥蘿蔔糕(80g*片)大 30片 雞蛋(kg)G 0.6Kg 青蔥 0.1Kg	蔬菜豆腐湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 大陸妹 0.3Kg 生香菇(切) 0.1Kg	特濃牛奶麵包 特濃牛奶麵包(60g*來德) 30個	豆漿 豆漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	熱量： 495大卡 醣類： 61.2 g 脂肪： 21.9 g 蛋白質： 14.2 g 膳食纖維： 5.3 g 鈉： 298.3mg 鈣： 31.4mg
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11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24日 星期一	白米飯	馬鈴薯燉肉 前腿肉丁*陸輝 2Kg 馬鈴薯(中丁) 1Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.2Kg	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	炒青江菜 青江菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	鮮菇湯 大骨*米迪M 0.3Kg 金針菇 0.3Kg 薑絲 0.1Kg 鴻喜菇 0.1Kg	鳳梨	醣類： 90.0 g 脂肪： 6.0 g 蛋白質： 29.7 g 熱量： 533大卡
4月25日 星期二	糙米飯	麻油雞 骨腿(骨腿丁) 3Kg 高麗菜(切片) 0.8Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.2Kg 薑片 0.1Kg	蔥燒豆腐 傳統豆腐(2k*盒)L 1盒 前腿絞肉*米迪M 0.5Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg	炒小白菜 小白菜(切段) 2Kg 薑絲 0.1Kg	黃瓜排骨湯 胡瓜(大丁) 1.2Kg 小排骨*米迪M 0.5Kg	肚臍橙	醣類： 88.5 g 脂肪： 9.4 g 蛋白質： 33.8 g 熱量： 587大卡
4月26日 星期三	白米飯	肉絲蛋炒飯 前腿肉絲*米迪M 1Kg 雞蛋(kg)G 0.6Kg 火腿丁(KG*國產) 0.3Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg 三色豆(CAS) 0.1Kg	彩虹干貝酥 干貝酥 35個 彩色蝦餅(kg) 0.4Kg	炒高麗菜 高麗菜(切片) 2Kg 蒜末 0.1Kg	海芽吻魚湯 乾海芽(兩) 1兩 吻仔魚(KG***)) 0.2Kg 金針菇 0.2Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	香蕉	醣類： 106.5 g 脂肪： 4.9 g 蛋白質： 24.4 g 熱量： 567大卡
4月27日 星期四	糙米飯	香酥柳葉魚 冷凍裹粉柳葉魚(M) 35條	油腐肉燥 豬絞肉(絞肉*讚成) 1.2Kg 小四角油豆腐丁(Kg*榮)L 1Kg 洋蔥(中丁) 0.5Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	炒大陸妹 大陸妹(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	結頭玉米湯 芹菜珠(兩) 1兩 結頭菜(中丁) 1Kg 新鮮玉米(切段) 0.8Kg	木瓜	醣類： 98.7 g 脂肪： 4.2 g 蛋白質： 28.9 g 熱量： 549大卡
4月28日 星期五	白米飯	南瓜燒肉末 豬絞肉(絞肉*讚成) 2Kg 南瓜(中丁) 0.8Kg 青蔥(珠) 0.1Kg 蒜末 0.1Kg	塔香什錦 百頁豆腐(12丁*榮)L 1.2Kg 九層塔(兩) 1兩 米血切丁(CAS) 0.5Kg 杏鮑菇(切塊) 0.5Kg 新鮮玉米筍 0.2Kg	開陽蒲瓜 蒲瓜(粗絲) 2Kg 蝦皮(兩) 1兩	冬瓜魚丸湯 冬瓜(大丁) 1Kg 芹菜珠(兩) 1兩 小魚丸 0.3Kg	葡萄	醣類： 89.8 g 脂肪： 7.3 g 蛋白質： 34.5 g 熱量： 571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：