

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第二學期第16週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析		
5月29日 星期一	鍋燒雞絲麵 雞絲麵(粒) 12粒 高麗菜(切片) 1Kg 小貢丸(慶豐) 0.6Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg 金針菇 0.2Kg	奶油餐包 鹹奶油小餐包(35g*陳義發) 30個	米漿 米漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	熱量： 385大卡 醣類： 49.5 g 脂肪： 16.0 g 蛋白質： 11.5 g 膳食纖維： 1.8 g 鈉： 630.7mg 鈣： 29.0mg	
餐數	30				
5月30日 星期二	蔥油餅 蔥油餅(片) 16片	蔬菜豆腐湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 大陸妹 0.3Kg 生香菇 0.1Kg	紅豆薏仁湯 二砂糖(1Kg*包) 1包 小薏仁 0.6Kg 紅豆 0.6Kg	熱量： 437大卡 醣類： 91.2 g 脂肪： 2.5 g 蛋白質： 13.9 g 膳食纖維： 3.9 g 鈉： 17.0mg 鈣： 31.2mg	
餐數	30				
5月31日 星期三	台式炒蘿蔔糕 禎祥蘿蔔糕(80g*12片) 3包 高麗菜(切片) 0.5Kg 生香菇(切) 0.1Kg	海芽蛋花湯 乾海芽(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.5Kg	葡萄乾吐司 葡萄乾吐司(大)20片/條 1條 葡萄乾吐司(小)10片/條 1條	豆漿 豆漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	熱量： 445大卡 醣類： 62.5 g 脂肪： 16.6 g 蛋白質： 12.2 g 膳食纖維： 5.3 g 鈉： 325.2mg 鈣： 32.1mg
餐數	30				
6月1日 星期四	皮蛋瘦肉粥 皮蛋(個)G 8個 雞蛋(kg)G 0.5Kg 前腿絞肉*米迪M 0.3Kg 高麗菜 0.3Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg		鮮奶 鮮奶(家庭號*光泉) 2瓶	玉米脆片 玉米脆片(原味) 4盒	熱量： 622大卡 醣類： 108.0 g 脂肪： 10.7 g 蛋白質： 21.1 g 膳食纖維： 0.2 g 鈉： 150.4mg 鈣： 13.0mg
餐數	30				
6月2日 星期五	大滷麵 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		黃金布丁 福樂黃金布丁 30個	熱量： 445大卡 醣類： 78.2 g 脂肪： 7.1 g 蛋白質： 16.1 g 膳食纖維： 0.6 g 鈉： 118.3mg 鈣： 15.0mg	
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16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
5月29日 星期一	白米飯	回鍋干片 火鍋肉片*陸輝 1.5Kg 豆干片*榮洲L 0.5Kg 高麗菜(切片) 0.5Kg 洋蔥(中丁) 0.2Kg 青蔥(切段) 0.1Kg	玉米炒蛋 玉米粒(Q) 1Kg 雞蛋(kg)G 1Kg 洋蔥(中丁) 0.3Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	炒青江菜 青江菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	酸辣湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 豬血 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 脆筍絲(醃) 0.1Kg	小番茄	醣類： 96.3 g 脂肪： 8.1 g 蛋白質： 32.2 g 熱量： 592大卡
5月30日 星期二	糙米飯	鹽酥雞丁 鹽酥雞(咕咕雞) 2.5Kg 九層塔 0.1Kg	蒲瓜魷魚 蒲瓜(大丁) 2Kg 蝦米(冬蝦*兩) 1兩 水發魷魚 0.5Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.3Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.2Kg	炒油菜 油菜(切段) 2Kg 薑絲 0.1Kg	蔬菜湯 牛蕃茄大顆(去蒂頭) 0.6Kg 高麗菜(切片) 0.6Kg 洋蔥(中丁) 0.3Kg 金針菇 0.2Kg	啤梨	醣類： 19.2 g 脂肪： 10.6 g 蛋白質： 17.4 g 熱量： 236大卡
5月31日 星期三	燴飯	沙茶豬肉燴飯 火鍋肉片*陸輝 2Kg 沙茶醬(127g*玻*牛) 1罐 洋蔥(粗絲) 0.2Kg 生香菇(切) 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	滷蛋 滷蛋(粒) 33個 滷包 1個	彩繪高麗菜 高麗菜(切片) 2Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg 蒜末 0.1Kg	味噌豆腐湯 味噌(140g*包) 2包 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 青蔥 0.1Kg	香蕉	醣類： 106.5 g 脂肪： 9.3 g 蛋白質： 32.9 g 熱量： 641大卡
6月1日 星期四	糙米飯	香酥魚條 風味魚塊(條*海寶)Q 66條	魚香豆腐 傳統豆腐(2k*盒)L 1盒 豬絞肉(粗絞肉*陸) 0.5Kg 三色豆(CAS) 0.1Kg	炒大陸妹 大陸妹(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	黃瓜排骨湯 胡瓜(去皮去籽) 1.5Kg 中骨*陸輝 0.5Kg 芹菜(珠) 0.1Kg	蘋果	醣類： 9.0 g 脂肪： 0.4 g 蛋白質： 5.0 g 熱量： 55大卡
6月2日 星期五	白米飯	冬瓜封肉 豬絞肉(粗絞肉*陸) 2Kg 冬瓜(大丁) 0.8Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.1Kg 薑片 0.1Kg	日式蒸蛋 雞蛋(kg)G 1.5Kg 柴魚片(10g/包) 1包 玉米粒(Q) 0.2Kg	炒空心菜 空心菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	筍片大骨湯 鮮筍(切片) 1.2Kg 大骨*陸輝 0.5Kg	木瓜	醣類： 92.9 g 脂肪： 4.7 g 蛋白質： 32.6 g 熱量： 555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：