

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第二學期第17週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析
6月5日 星期一	香鬆拌飯	海芽豆腐湯	米漿
	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
6月6日 星期二	鮭魚蛋餅	蛋花湯	仙草奶凍
	蛋餅皮(張) 16張 鮭魚罐頭(185g*罐)遠洋 2罐 雞蛋(kg)G 0.8Kg	雞蛋(kg)G 0.5Kg	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶 仙草凍(5k*包)榮L 1包
餐數 30			熱量： 164大卡 醣類： 8.7 g 脂肪： 10.2 g 蛋白質： 9.4 g 膳食纖維： 0.0 g 鈉： 102.0mg 鈣： 115.3mg
6月7日 星期三	鍋燒意麵		關東煮
	鍋燒意麵(粒) 10粒 大陸妹(切段) 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg 小貢丸(慶豐) 0.3Kg		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
餐數 30			熱量： 246大卡 醣類： 21.0 g 脂肪： 11.5 g 蛋白質： 15.5 g 膳食纖維： 0.6 g 鈉： 30.2mg 鈣： 16.6mg
6月8日 星期四	蔬菜豆腐湯	水餃	雞蛋小饅頭
	豆腐(1.2K*盒)L 1盒 小白菜(切段) 0.6Kg 生香菇(切) 0.1Kg	熟水餃(個*奇美味你好) 60個	雞蛋小饅頭(20g) 60個
餐數 30			熱量： 278大卡 醣類： 42.7 g 脂肪： 6.9 g 蛋白質： 11.7 g 膳食纖維： 4.7 g 鈉： 76.4mg 鈣： 40.0mg
6月9日 星期五	擔仔麵		鮮奶
	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(家庭號*光泉) 2瓶
餐數 30			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17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
6月5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	炒小白菜 小白菜(切段) 2Kg 薑絲 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	蘋果	醣類： 92.0 g 脂肪： 5.9 g 蛋白質： 29.0 g 熱量： 538大卡
餐數 33							
6月6日 星期二	糙米飯	米血滷雞 骨腿(骨腿丁) 3Kg 米血切丁(CAS) 0.6Kg 薑片 0.1Kg	蔥燒豆腐 傳統豆腐(2k*盒)L 1盒 豬絞肉(絞肉*陸輝) 0.5Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg	炒高麗菜 高麗菜(切片) 2Kg 蒜末 0.1Kg	黃瓜排骨湯 胡瓜(大丁) 1.2Kg 小排骨*米迪M 0.5Kg	西瓜	醣類： 87.9 g 脂肪： 9.8 g 蛋白質： 37.3 g 熱量： 603大卡
餐數 33							
6月7日 星期三	白米飯	吻魚蛋炒飯 雞蛋(kg)G 1Kg 火腿丁(KG*國產) 0.3Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg 吻仔魚(KG***) 0.2Kg	滷香菇貢丸 香菇大貢丸-粒 33粒 滷包 1個	炒空心菜 空心菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	金針肉絲湯 前腿肉絲*米迪M 0.5Kg 金針菇 0.2Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	香蕉	醣類： 96.9 g 脂肪： 8.7 g 蛋白質： 25.1 g 熱量： 566大卡
餐數 33							
6月8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(粗絞肉*陸) 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	玉米排骨湯 新鮮玉米(切段) 1.2Kg 芹菜珠(兩) 1兩 中骨*陸輝 0.6Kg	鳳梨	醣類： 93.4 g 脂肪： 4.4 g 蛋白質： 28.6 g 熱量： 530大卡
餐數 33							
6月9日 星期五	白米飯	南瓜燒肉末 豬絞肉(粗絞肉*陸) 2Kg 南瓜(中丁) 0.8Kg 青蔥(珠) 0.1Kg 蒜末 0.1Kg	開陽蒲瓜 蒲瓜(粗絲) 2Kg 蝦皮(兩) 1兩 罈味絲 0.3Kg	炒青江菜 青江菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	冬瓜魚丸湯 芹菜珠(兩) 1兩 冬瓜(大丁) 0.8Kg 小魚丸 0.5Kg	木瓜	醣類： 96.0 g 脂肪： 0.8 g 蛋白質： 29.2 g 熱量： 514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：