

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第二學期第18週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析		
6月12日 星期一 餐數 30	小肉圓 肉圓(50g*奇津) 30個	味噌豆腐湯 味噌(140g*包) 2包 豆腐(1.2K*盒)L 1盒	紅豆餐包 小紅豆餐包(35g*陳義發) 30個	豆漿 豆漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	熱量： 258大卡 醣類： 46.0 g 脂肪： 4.0 g 蛋白質： 10.0 g 膳食纖維： 4.3 g 鈉： 68.8mg 鈣： 19.9mg
6月13日 星期二 餐數 30	酸辣湯餃 熟水餃(個*奇美味你好) 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		葡萄乾吐司 葡萄乾吐司(大)20片/條 2條	麥芽牛奶 麥芽牛奶(936ml*光泉) 4瓶	熱量： 439大卡 醣類： 54.4 g 脂肪： 19.0 g 蛋白質： 13.4 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 3.3mg 鈣： 2.0mg
6月14日 星期三 餐數 30	珍珠丸子 白珍珠丸(個) 60個	蛋花湯 雞蛋(kg)G 0.5Kg	皮蛋瘦肉粥 皮蛋(個)G 8個 雞蛋(kg)G 0.5Kg 高麗菜(切片) 0.3Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.3Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg		熱量： 172大卡 醣類： 12.0 g 脂肪： 9.1 g 蛋白質： 11.9 g 膳食纖維： 0.9 g 鈉： 317.8mg 鈣： 22.6mg
6月15日 星期四 餐數 30	冬粉什錦湯 冬粉(Kg*小捆) 0.5Kg 前腿肉絲*陸輝 0.5Kg 高麗菜 0.5Kg 魚板片(國產) 0.2Kg 芹菜 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： 356大卡 醣類： 76.5 g 脂肪： 0.8 g 蛋白質： 11.7 g 膳食纖維： 3.8 g 鈉： 8.5mg 鈣： 35.7mg
6月16日 星期五 餐數 30	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	蜂蜜蛋糕 蜂蜜蛋糕(南山)約8片 4盒	鮮奶 鮮奶(家庭號*光泉) 2瓶	熱量： 358大卡 醣類： 60.9 g 脂肪： 6.5 g 蛋白質： 14.6 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 12.8mg 鈣： 5.2mg
6月17日 星期六 餐數 30	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*陸輝 0.3Kg 生香菇(切) 0.1Kg		黑糖銀絲卷 黑糖銀絲卷(30g*巧禾) 30個	米漿 米漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	熱量： 0大卡 醣類： 0.0 g 脂肪： 0.0 g 蛋白質： 0.0 g 膳食纖維： 0.0 g 鈉： 0.0mg 鈣： 0.0mg

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18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
6月12日 星期一	白米飯	百頁肉燥	胡瓜炒菇	炒高麗菜	玉米蛋花湯	小番茄	醣類： 9.9 g 脂肪： 7.6 g 蛋白質： 20.7 g 熱量： 189大卡
		豬絞肉(粗絞肉*陸) 1.8Kg 百頁豆腐(24丁*兆) 0.8Kg 洋蔥(中丁) 0.5Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	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	高麗菜(切片) 2Kg 蒜末 0.1Kg	大骨*米迪M 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg		
餐數	33						
6月13日 星期二	白米飯	洋蔥雞丁	日式蒸蛋	炒大陸妹	南瓜珍菇湯	西瓜	醣類： 8.7 g 脂肪： 11.9 g 蛋白質： 23.8 g 熱量： 239大卡
		胛腿(胛腿丁) 3Kg 洋蔥(去皮) 0.5Kg 彩椒 0.1Kg	雞蛋(kg)G 1.2Kg 柴魚片(10g/包) 1包 玉米粒(Q) 0.2Kg	大陸妹(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	南瓜(中丁) 1Kg 大骨*米迪M 0.3Kg 金針菇 0.1Kg		
餐數	33						
6月14日 星期三	炒麵	肉絲炒麵	滷蛋	炒空心菜	蘿蔔排骨湯	香蕉	醣類： 108.9 g 脂肪： 6.2 g 蛋白質： 29.1 g 熱量： 608大卡
		黃油麵 4Kg 前腿肉絲*陸輝 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	滷蛋(粒) 32個 滷包 1個	空心菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	白蘿蔔(中丁) 1.5Kg 小排骨*陸輝 0.3Kg 芹菜(珠) 0.1Kg		
餐數	33						
6月15日 星期四	糙米飯	香酥虱目魚排	校園滷味	炒油菜	酸辣湯	鳳梨	醣類： 15.1 g 脂肪： 10.7 g 蛋白質： 20.1 g 熱量： 234大卡
		虱目魚排CAS(恰恰*30g) 33片	滷包 1個 小豆干對切三角*榮L 0.6Kg 米血切丁(CAS) 0.6Kg 小貢丸(慶豐) 0.5Kg 海帶結 0.5Kg	油菜(切段) 2Kg 薑絲 0.1Kg	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		
餐數	33						
6月16日 星期五	白米飯	咖哩雞丁	玉米炒蛋	炒青江菜	冬瓜蛤仔湯	芭樂	醣類： 23.9 g 脂肪： 10.9 g 蛋白質： 22.0 g 熱量： 279大卡
		胛腿(胛腿丁) 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	玉米粒(Q) 1Kg 雞蛋(kg)G 1Kg 洋蔥(中丁) 0.3Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	青江菜(切段) 2Kg 薑絲 0.1Kg	冬瓜(大丁) 1.5Kg 蛤仔(Q) 0.3Kg 薑絲 0.1Kg		
餐數	33						
6月17日 星期六	白米飯	馬鈴薯燉肉	絲瓜麵線	炒小白菜	鮮菇湯	小番茄	醣類： 91.0 g 脂肪： 3.4 g 蛋白質： 26.5 g 熱量： 501大卡
		前腿肉丁*陸輝 2Kg 馬鈴薯(中丁) 1Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.2Kg	絲瓜(切片) 2Kg 白麵線 0.2Kg	小白菜(切段) 2Kg 薑絲 0.1Kg	大骨*米迪M 0.3Kg 金針菇 0.3Kg 薑絲 0.1Kg 鴻喜菇 0.1Kg		
餐數	33						

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期：112/06/09

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

食譜設計小組：

午餐秘書：

校長：