

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第二學期第19週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析
6 月 19 日 星期 一	燒賣雙色	蛋花湯	胡蘿蔔吐司
	鮮肉燒賣 30個 蟹黃燒賣 30個	雞蛋 0.5Kg	胡蘿蔔吐司 2條
餐數 30			豆漿家庭號 2瓶 熱量： 447大卡 醣類： 56.7 g 脂肪： 18.2 g 蛋白質： 14.9 g 膳食纖維： 4.0 g 鈉： 75.8mg 鈣： 19.1mg
6 月 20 日 星期 二	皮蛋瘦肉粥		紅豆芋圓湯
	皮蛋 8個 雞蛋 0.5Kg 高麗菜 0.3Kg 豬絞肉 0.3Kg 玉米粒 0.2Kg		二砂糖 1包 芋圓 1包 紅豆 1Kg
餐數 30			
6 月 21 日 星期 三	冬粉什錦湯		奶油餐包
	冬粉 0.5Kg 前腿肉絲*陸輝 0.5Kg 高麗菜 0.5Kg 魚板片 0.2Kg 芹菜 0.1Kg		鹹奶油小餐包 30個
餐數 30			鮮奶 2瓶 熱量： 296大卡 醣類： 40.4 g 脂肪： 10.1 g 蛋白質： 11.5 g 膳食纖維： 0.2 g 鈉： 4.3mg 鈣： 9.7mg
6 月 22 日 星期 四	端午節放假		
6 月 25 日 星期 五	調整放假		

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19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19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 0.3Kg 青蔥 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	滷油腐 大四角油豆腐 35個 滷包 1個	炒小白菜 小白菜 2Kg 蒜末 0.1Kg	海結玉米湯 新鮮玉米 1Kg 大骨*米迪M 0.5Kg 海帶結 0.2Kg	小番茄	醣類： 81.5 g 脂肪： 8.1 g 蛋白質： 34.9 g 熱量： 540大卡
餐數 33							
6月20日 星期二	糙米飯	三杯雞 骨腿 3Kg 九層塔 1兩 蒜仁 0.1Kg 薑片 0.1Kg	日式蒸蛋 蒸蛋紙 2張 雞蛋 1.2Kg 柴魚片 1包 玉米粒 0.2Kg	炒大陸妹 大陸妹 2Kg 蒜末 0.1Kg	翡翠蛋花湯 翡翠 1盒 雞蛋 0.5Kg 青蔥 0.1Kg	香蕉	醣類： 98.2 g 脂肪： 13.4 g 蛋白質： 36.4 g 熱量： 666大卡
餐數 33							
6月21日 星期三	白米飯	什錦羹飯 柴魚片 2包 大白菜 1.2Kg 赤肉羹 1Kg 芹菜 1兩 金針菇 0.2Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	香酥蝦捲 蝦卷 33個	炒青江菜 青江菜 2Kg 蒜末 0.1Kg		蘋果	醣類： 91.7 g 脂肪： 11.0 g 蛋白質： 18.3 g 熱量： 542大卡
餐數 33							
6月22日 星期四		端午節放假					
餐數							
6月23日 星期五		調整放假					
餐數							

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：