

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 111學年度第二學期第20週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
6月26日 星期一	鍋燒意麵		鮮奶		熱量： 419大卡 醣類： 48.2 g 脂肪： 17.8 g 蛋白質： 17.1 g 膳食纖維： 0.5 g 鈉： 77.1mg 鈣： 24.3mg
餐數	鍋燒意麵 12粒		鮮奶 2瓶	奶黃包 30個	
	高麗菜 1Kg				
	雞蛋 1Kg				
	小貢丸 0.7Kg				
	金針菇 0.1Kg				
6月27日 星期二	蔥油餅	蔬菜豆腐湯	綠豆薏仁湯		熱量： 310大卡 醣類： 57.5 g 脂肪： 2.5 g 蛋白質： 15.0 g 膳食纖維： 4.3 g 鈉： 15.8mg 鈣： 45.3mg
餐數	蔥油餅 15片	豆腐 1盒	綠豆 0.8Kg		
		大陸妹 0.3Kg	小薏仁 0.5Kg		
		生香菇 0.1Kg			
6月28日 星期三	蛋花湯	珍珠丸子	關東煮		熱量： 242大卡 醣類： 20.2 g 脂肪： 11.2 g 蛋白質： 16.1 g 膳食纖維： 1.3 g 鈉： 177.8mg 鈣： 21.8mg
餐數	雞蛋 0.5Kg	白珍珠丸 60個	白蘿蔔 1.5Kg		
			新鮮玉米 1Kg		
			小貢丸 0.6Kg		
			米血切丁 0.6Kg		
			黑輪切片 0.6Kg		
6月29日 星期四	鍋貼	海芽味噌湯	豆漿	羊角麵包	熱量： 251大卡 醣類： 30.9 g 脂肪： 9.9 g 蛋白質： 10.1 g 膳食纖維： 4.0 g 鈉： 56.0mg 鈣： 14.7mg
餐數	煎熟鍋貼 60粒	味噌 1包	豆漿家庭號 2瓶	羊角麵包 5包	
		乾海芽 1兩			
6月30日 星期五	雞茸玉米粥		黃金布丁		熱量： 136大卡 醣類： 17.9 g 脂肪： 5.0 g 蛋白質： 4.8 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 41.9mg 鈣： 13.6mg
餐數	清雞肉 1Kg		福樂黃金布丁 30個		
	雞蛋 0.6Kg				
	高麗菜 0.5Kg				
	玉米粒 0.2Kg				

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20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26日 星期一	白米飯	豆輪肉燥 豬絞肉 2Kg 洋蔥 0.5Kg 小小豆輪 0.4Kg 青蔥 0.1Kg	螞蟻上樹 大白菜 1.2Kg 冬粉 0.5Kg 前腿絞肉*米迪M 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	炒大陸妹 大陸妹 2Kg 蒜末 0.1Kg	古早味貢丸湯 小貢丸 1Kg 芹菜 0.1Kg	蘋果	醣類： 77.3 g 脂肪： 13.4 g 蛋白質： 35.3 g 熱量： 554大卡
餐數 33							
6月27日 星期二	糙米飯	五更腸旺 火鍋肉片*陸輝 1Kg 麵腸 1Kg 金針菇 0.4Kg 酸菜絲 0.3Kg	黃瓜燴魚丸 胡瓜 2Kg 小魚丸 0.5Kg 生香菇 0.1Kg 蒜末 0.1Kg	炒小白菜 小白菜 2Kg 薑絲 0.1Kg	珍菇雪花湯 雞蛋 0.6Kg 大骨*米迪M 0.5Kg 金針菇 0.1Kg 青蔥 0.1Kg	小番茄	醣類： 65.9 g 脂肪： 5.1 g 蛋白質： 26.6 g 熱量： 417大卡
餐數 33							
6月28日 星期三	糙米飯	黃金柳葉魚 裹粉柳葉魚 66條	葷菇豆腐 傳統豆腐 1盒 豬絞肉 0.5Kg 生香菇 0.2Kg 秀珍菇 0.2Kg 青蔥 0.1Kg	炒高麗菜 高麗菜 2Kg 胡蘿蔔 0.1Kg 蒜末 0.1Kg	蒲瓜玉米湯 蒲瓜 1.2Kg 大骨*米迪M 0.5Kg 玉米粒 0.2Kg	鳳梨	醣類： 63.2 g 脂肪： 2.5 g 蛋白質： 20.4 g 熱量： 361大卡
餐數 33							
6月29日 星期四	白油麵	奶油培根義大利麵 白油麵 3Kg 白醬料理塊 1盒 洋蔥 0.5Kg 碎培根 0.5Kg 三色豆 0.1Kg	麥克雞塊 麥克雞塊 66個	炒空心菜 空心菜 2Kg 蒜末 0.1Kg	玉米濃湯 康寶 2包 雞蛋 0.5Kg 玉米粒 0.2Kg	香蕉	醣類： 59.9 g 脂肪： 13.7 g 蛋白質： 17.6 g 熱量： 422大卡
餐數 33							
6月30日 星期五	白米飯	香滷雞翅 雞翅 33支 滷包 1個	絲瓜炒蛋 絲瓜 2Kg 雞蛋 0.6Kg 白麵線 0.2Kg	炒青江菜 青江菜 2Kg 蒜末 0.1Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔 1.2Kg 中骨*陸輝 0.3Kg 芹菜 0.1Kg	木瓜	醣類： 70.7 g 脂肪： 14.4 g 蛋白質： 28.0 g 熱量： 524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：