

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 112學年度第一學期第16週食譜設計

材料用量

| 日期            | 早點   |   | 午點   |                       | 營養分析  |
|---------------|--|---|--|-----------------------|---|
| 12月11日<br>星期一 | 銀絲卷<br>小銀絲卷(40g*大家) 29個                      | 豆漿<br>豆漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶<br>無糖豆漿(家庭號*統一) 1瓶  | 羊角麵包<br>羊角麵包(6入) 5包                          | 柳丁<br>柳丁(Q*#21) 14個   | 熱量： 243大卡<br>醣類： 44.0 g<br>脂肪： 4.1 g<br>蛋白質： 8.4 g<br>膳食纖維： 3.7 g<br>鈉： 113.6mg<br>鈣： 30.8mg  |
| 餐數<br>27      |  |   |  |                       |   |
| 12月12日<br>星期二 | 冰心地瓜<br>冰心地瓜(條*Q) 29條                        | 美濃瓜<br>美濃瓜(粒) 7粒                              | 仙草奶凍<br>一番鮮鮮奶(930ml*福樂) 2瓶<br>仙草凍(2k*包)榮L 1包 |                       | 熱量： 237大卡<br>醣類： 51.6 g<br>脂肪： 1.1 g<br>蛋白質： 6.5 g<br>膳食纖維： 0.1 g<br>鈉： 4.2mg<br>鈣： 2.4mg     |
| 餐數<br>27      |  |   |  |                       |   |
| 12月13日<br>星期三 | 肉包<br>醬燒小肉包(30g*桂冠) 35個<br>醬燒小肉包(30g*桂冠)備 2個 | 豆米漿<br>米漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶<br>無糖豆漿(家庭號*統一) 1瓶 | 香蕉<br>香蕉(Q*大志) 29條                           | 水煮蛋<br>雞蛋(粒)G 30粒     | 熱量： 347大卡<br>醣類： 50.4 g<br>脂肪： 11.2 g<br>蛋白質： 13.1 g<br>膳食纖維： 1.7 g<br>鈉： 77.0mg<br>鈣： 22.8mg |
| 餐數<br>27      |  |   |  |                       |   |
| 12月14日<br>星期四 | 奶油餐包<br>奶油餐包(陳義發) 29個                        | 鮮奶<br>一番鮮鮮奶(930ml*福樂) 4瓶                      | 紅豆湯<br>紅豆 0.5Kg                              | 蘋果<br>蘋果(#113*粒)燕 7粒  | 熱量： 447大卡<br>醣類： 89.1 g<br>脂肪： 3.4 g<br>蛋白質： 16.3 g<br>膳食纖維： 2.7 g<br>鈉： 1.6mg<br>鈣： 22.1mg   |
| 餐數<br>27      |  |   |  |                       |   |
| 12月15日<br>星期五 | 黑糖馬拉糕<br>黑糖馬拉糕(50g*桂冠) 29個                   |   | 水煮玉米<br>新鮮玉米(切1/2*條) 29條                     | 橘子<br>橘子(個#21)西螺Q 12個 | 熱量： 216大卡<br>醣類： 32.9 g<br>脂肪： 7.6 g<br>蛋白質： 5.2 g<br>膳食纖維： 0.7 g<br>鈉： 89.1mg<br>鈣： 26.3mg   |
| 餐數<br>27      |  |   |  |                       |   |

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：