

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 112學年度第一學期第17週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
12月18日 星期一	水餃 熟水餃(個*奇美味你好) 60個	味噌海芽湯 味噌(140g*包) 1包 乾海芽(兩) 1兩 柴魚片(10g/包) 1包 青蔥(珠) 0.1Kg	葡萄乾吐司 葡萄乾吐司(大)20片/條 2條	小番茄 小番茄 1.2Kg	熱量： 382大卡 醣類： 50.1 g 脂肪： 15.8 g 蛋白質： 10.6 g 膳食纖維： 0.1 g 鈉： 1.8mg 鈣： 2.7mg
餐數 27					
12月19日 星期二	紅豆包 桂冠小紅豆包(30g) 35粒	鮮奶 一番鮮鮮奶(930ml*福樂) 4瓶	紅豆紫米湯 紅豆 0.4Kg 紫米 0.4Kg	香蕉 香蕉(Q*大志) 27條	熱量： 530大卡 醣類： 111.7 g 脂肪： 2.6 g 蛋白質： 17.5 g 膳食纖維： 3.0 g 鈉： 12.4mg 鈣： 21.4mg
餐數 27					
12月20日 星期三	玉米濃湯 玉米濃湯粉(0.5K) 1包 雞蛋(kg)G 0.8Kg 玉米粒(Q) 0.5Kg 馬鈴薯 0.5Kg		銀絲卷 銀絲卷(南山小) 29個	蘋果 蘋果(#113*粒)燕 6粒	熱量： 219大卡 醣類： 34.4 g 脂肪： 5.1 g 蛋白質： 9.1 g 膳食纖維： 1.3 g 鈉： 148.1mg 鈣： 17.3mg
餐數 27					
12月21日 星期四	冰心地瓜 冰心地瓜(條*Q) 27條	優酪乳 優酪乳(家庭號2L*統一) 2瓶	愛玉甜湯 檸檬(國產) 2粒 二砂糖(0.6K*包) 1包 愛玉(2K*包)榮L 1包	橘子 橘子(個#21)西螺Q 12個	熱量： 256大卡 醣類： 59.4 g 脂肪： 1.0 g 蛋白質： 4.2 g 膳食纖維： 0.1 g 鈉： 0.4mg 鈣： 1.9mg
餐數 27					
12月22日 星期五	肉包 醬燒小肉包(30g*桂冠) 30個	豆漿 低糖豆漿家庭號(1857ml*光 2瓶)	仙草奶凍 一番鮮鮮奶(930ml*福樂) 2瓶 仙草凍(2k*包)榮L 1包	柳丁 柳丁(Q*#21) 14個	熱量： 375大卡 醣類： 67.0 g 脂肪： 6.7 g 蛋白質： 12.6 g 膳食纖維： 1.0 g 鈉： 4.3mg 鈣： 13.6mg
餐數 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：