

1月第二週菜單明細(大城國小附幼-豐成食品工廠)

食材以可食量標示

日期	主食	副菜	副菜	副菜	湯	水果 / 乳品	營養分析	食物類別	份數
1月8日 星期一	寶島白飯	瓜仔肉燥(醃)	香酥小蝦排(加炸)(海)	深色蔬菜	冬瓜排骨湯		醃類： 93.5 脂肪： 23.5 蛋白質： 28.5 熱量： 699.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.5 2.2 2.2 0 0
	白米	生鮮豬絞肉 洋蔥 脆瓜	小蝦排	深色蔬菜	冬瓜 生鮮豬排骨				
1月9日 星期二	地瓜飯	花瓜燒雞(醃)	七彩通心麵	淺色蔬菜	三絲湯		醃類： 95.6 脂肪： 31.9 蛋白質： 33.9 熱量： 805.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5 2.5 2.2 2.6 0 0.8
	白米 地瓜	白蘿蔔 生鮮雞丁 紅蘿蔔 花瓜醬	通心麵 洋蔥 三色丁	淺色蔬菜	生鮮竹筍 紅蘿蔔 生鮮豬肉	產履豆奶			
1月10日 星期三	寶島白飯	麻油鮮蔬豬肉鍋(豆)	港式燒賣(加)	深色蔬菜	薑絲海芽湯		醃類： 86.5 脂肪： 31 蛋白質： 27.5 熱量： 735	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5 2.5 2.3 2.2 0 0
	白米	高麗菜 紅蘿蔔 金針菇 生鮮豬肉 豆皮	燒賣	深色蔬菜	海帶芽 薑絲				
1月11日 星期四	小米飯	砂鍋肉丸子	蕃茄豆腐(豆)	淺色蔬菜	菜頭湯		醃類： 99 脂肪： 23.5 蛋白質： 29.1 熱量： 723.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 2.5 2.4 2.2 0 0
	白米 小米	生鮮豬絞肉	蕃茄 雞蛋 豆腐	淺色蔬菜	蘿蔔 生鮮豬排骨				
1月12日 星期五	寶島白飯	藥膳雞寶鍋(豆)	如意水餃(冷主)	深色蔬菜	玉米濃湯		醃類： 89.5 脂肪： 23.5 蛋白質： 27.9 熱量： 681.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.2 2.5 2.3 2.2 0 0
	白米	冬瓜 生鮮雞丁 米血 百頁豆腐	水餃	深色蔬菜	玉米粒 洋蔥 雞蛋 馬鈴薯 紅蘿蔔				

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 112學年度第一學期第20週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析
1 月 8 日 星期 一	銀絲卷 小銀絲卷(40g*大家) 28個	低糖豆漿 低糖豆漿家庭號(1857ml*光 2瓶)	柳丁 柳丁(Q*#21) 14個
餐數 27		紅棗銀耳湯 二砂糖(0.6K*包) 1包 紅棗(兩) 1兩 乾白木耳(兩) 1兩	熱量： 303大卡 醣類： 62.8 g 脂肪： 3.0 g 蛋白質： 7.7 g 膳食纖維： 1.5 g 鈉： 80.0mg 鈣： 23.1mg
1 月 9 日 星期 二	冰心地瓜 冰心地瓜(條*Q) 28條	鮮奶 一番鮮鮮奶(930ml*福樂) 4瓶	橘子 橘子(個#21)西螺Q 12個
餐數 27		馬鈴薯濃湯 馬鈴薯 1.2Kg 玉米濃湯粉(0.5K) 1包 雞蛋(kg)G 0.6Kg 玉米粒(Q) 0.1Kg 洋蔥(去皮) 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	熱量： 519大卡 醣類： 100.5 g 脂肪： 5.9 g 蛋白質： 17.4 g 膳食纖維： 0.8 g 鈉： 39.6mg 鈣： 9.0mg
1 月 10 日 星期 三	水餃 熟水餃(個*奇美味你好) 56個	紫菜蛋花湯 紫菜(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.5Kg	香蕉 香蕉(Q*大志) 28條
餐數 27		肉包 醬燒小肉包(30g*桂冠) 40個	熱量： 288大卡 醣類： 43.0 g 脂肪： 9.6 g 蛋白質： 9.6 g 膳食纖維： 1.3 g 鈉： 54.9mg 鈣： 11.0mg
1 月 11 日 星期 四	奶油餐包 奶油餐包(陳義發) 28個	鮮奶 一番鮮鮮奶(930ml*福樂) 4瓶	紅豆紫米粥 紅豆 0.4Kg 紫米 0.3Kg
餐數 27		蘋果 蘋果(#138*粒) 7粒	熱量： 473大卡 醣類： 95.4 g 脂肪： 3.4 g 蛋白質： 16.2 g 膳食纖維： 2.3 g 鈉： 1.9mg 鈣： 18.5mg
1 月 12 日 星期 五	豬肉什錦粥 玉米粒罐-小 1罐 雞蛋(kg)G 0.8Kg 前腿肉絲*米迪M 0.5Kg 小白菜 0.3Kg	小番茄 小蕃茄(kg) 1.3Kg	水煮玉米 新鮮玉米(切1/2*條) 28條
餐數 27		豆米漿 無糖豆漿(家庭號*統一) 1瓶 薏仁糙米漿(家庭號*光泉) 1瓶	熱量： 206大卡 醣類： 27.8 g 脂肪： 6.1 g 蛋白質： 11.5 g 膳食纖維： 1.4 g 鈉： 49.1mg 鈣： 30.2mg

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：