

彰化縣福興鄉管嶼國小附設幼兒園 110學年度第二學期第4週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析		
月 日					
3月1日 星期二	鮭魚瘦肉粥 鮭魚罐(小180g) 2罐 豬絞肉(絞肉) 0.5Kg 雞蛋 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.1Kg 青蔥 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	芋泥包 冷凍芋泥包(大) 30個	熱量： 305大卡 醣類： 54.4 g 脂肪： 4.3 g 蛋白質： 15.0 g 膳食纖維： 2.5 g 鈉： 86.0mg 鈣： 31.6mg		
餐數 24+2素					
3月2日 星期三	肉燥湯麵 黃油麵 2.5Kg 素肉燥(180g/包) 1包 豬絞肉(絞肉) 0.6Kg 小白菜 0.5Kg 貢丸片(台灣) 0.5Kg 豆干(小小豆干丁) 0.1Kg 青蔥 0.1Kg 素小清丸 0.1Kg	奶酥吐司 奶酥吐司(大)20片/條 1條 奶酥吐司(小)10片/條 1條	熱量： 413大卡 醣類： 64.5 g 脂肪： 9.6 g 蛋白質： 19.2 g 膳食纖維： 1.3 g 鈉： 331.3mg 鈣： 59.5mg		
餐數 24+2素					
3月3日 星期四	芋頭米粉湯 米粉 1Kg 青蔥-兩 1兩 素肉燥(180g/包) 1包 乾香菇-兩 1兩 蝦米(冬蝦-兩) 1兩 豬絞肉(絞肉) 0.6Kg 芋頭大丁冷凍 0.5Kg 甘藍(高麗菜) 0.3Kg	紅豆芋圓湯 二砂(1kg) 1包 冷凍芋圓-600g/包 1包 紅豆 0.6Kg	熱量： 460大卡 醣類： 93.5 g 脂肪： 6.1 g 蛋白質： 12.7 g 膳食纖維： 4.5 g 鈉： 185.0mg 鈣： 36.7mg		
餐數 24+2素					
3月4日 星期五	鍋貼 熟鍋貼(28g) 160粒 素鍋貼 10粒	丸子湯 白蘿蔔 1Kg 小貢丸(加) 0.5Kg 芹菜 0.1Kg 素小貢丸(Kg) 0.1Kg	泡芙 爆漿泡芙 30個	糙米漿 薏仁糙米漿(家庭號) 2瓶	熱量： 650大卡 醣類： 73.6 g 脂肪： 30.4 g 蛋白質： 21.8 g 膳食纖維： 1.4 g 鈉： 11.2mg 鈣： 14.9mg
餐數 24+2素					

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：