

# 彰化縣福興鄉管嶼國小附設幼兒園 110學年度第二學期第5週食譜設計

## 材料用量

日期	早點	午點	營養分析
3	<b>鍋燒雞絲麵</b>	<b>紅豆吐司</b>	熱量： 308大卡
月	雞絲麵 15包	紅豆吐司-20片(大) 2條	醣類： 39.4 g
7	小白菜 1Kg	紅豆吐司-10片(小) 1條	脂肪： 10.8 g
日	芹菜-兩 1兩		蛋白質： 14.0 g
星	雞蛋 0.6Kg		膳食纖維： 2.3 g
期	豬後腿肉(肉絲) 0.5Kg		鈉： 775.5mg
一	胡蘿蔔去皮 0.2Kg		鈣： 58.8mg
餐數	秀珍菇 0.1Kg		
24+2素	素小貢丸(Kg) 0.1Kg		
3	<b>水煎包</b>	<b>海芽蛋花湯</b>	熱量： 404大卡
月	水煎包(60g) 26個	乾裙帶菜(兩) 1兩	醣類： 78.7 g
8	冷凍芝麻包(大) 3個	雞蛋 0.6Kg	脂肪： 5.1 g
日		二砂(1kg) 1包	蛋白質： 12.3 g
星		桂冠紅白小湯圓(0.6k) 1包	膳食纖維： 2.5 g
期		紅豆 0.6Kg	鈉： 24.8mg
二			鈣： 28.3mg
餐數			
24+2素			
3	<b>什錦瘦肉粥</b>	<b>奶油泡芙</b>	熱量： 269大卡
月	玉米粒罐-小 1罐	奶油泡芙(詠) 30個	醣類： 36.0 g
9	甘藍(高麗菜) 1Kg	薏仁糙米漿(家庭號) 2瓶	脂肪： 11.3 g
日	豬絞肉(絞肉) 0.6Kg		蛋白質： 9.6 g
星	胡蘿蔔 0.2Kg		膳食纖維： 1.5 g
期	芹菜 0.1Kg		鈉： 14.3mg
三	濕素肉片 0.1Kg		鈣： 25.0mg
餐數			
24+2素			
3	<b>餛飩麵</b>	<b>關東煮</b>	熱量： 536大卡
月	素餛飩-粒 9粒	白蘿蔔 1.2Kg 素黑輪條 0.1Kg	醣類： 87.7 g
10	貴冠小雲吞(30粒/盒) 3盒	素米血-450g(龍味奇) 1包	脂肪： 11.0 g
日	白油麵 2Kg	甜玉米(去皮) 0.8Kg	蛋白質： 23.7 g
星	小白菜 0.6Kg	小貢丸(慶豐) 0.6Kg	膳食纖維： 0.9 g
期	胡蘿蔔 0.1Kg	豬血糕丁 0.6Kg	鈉： 19.0mg
四		小黑輪(條) 0.5Kg	鈣： 32.8mg
餐數		四角油豆腐丁 0.3Kg	
24+2素		非基改豆皮 0.1Kg	
3	<b>香菇雞湯</b>	<b>銀絲卷</b>	熱量： 176大卡
月	骨腿(骨腿丁) 1.5Kg	冷凍銀絲卷(南山小) 30個	醣類： 18.8 g
11	老薑片-兩 1兩		脂肪： 5.3 g
日	乾香菇朵-兩 1兩		蛋白質： 12.9 g
星	白蘿蔔 0.6Kg		膳食纖維： 0.6 g
期	濕素雞丁 0.1Kg		鈉： 68.0mg
五			鈣： 12.4mg
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：