

彰化縣福興鄉管嶼國小附設幼兒園 110學年度第二學期第7週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點		營養分析
3月21日星期一	鍋燒意麵 鍋燒意麵 16包 小白菜 1.2Kg 雞蛋 0.8Kg 貢丸-切片(加) 0.5Kg 豬後腿肉(肉絲) 0.5Kg 素小貢丸(Kg) 0.1Kg	奶酥餐包 奶酥餐包 30個	豆漿 低糖豆漿936 3罐	熱量： 203大卡 醣類： 14.2 g 脂肪： 10.9 g 蛋白質： 12.5 g 膳食纖維： 1.0 g 鈉： 249.5mg 鈣： 49.7mg
餐數 24+2				
3月22日星期二	水餃四個 手工水餃(禾家香) 100個 素水餃-約38粒/包 1包	蔬菜蛋花湯 甘藍(剖半) 1Kg 雞蛋 0.5Kg 胡蘿蔔去皮 0.2Kg	珍珠鮮奶茶 紅茶 3包 全脂鮮乳(光泉家庭號) 1瓶 波霸 1Kg	熱量： 258大卡 醣類： 33.1 g 脂肪： 9.6 g 蛋白質： 10.2 g 膳食纖維： 1.0 g 鈉： 313.5mg 鈣： 36.6mg
餐數 24+2				
3月23日星期三	香菇雞湯 骨腿(骨腿丁) 1.5Kg 老薑片-兩 1兩 乾香菇朵-兩 1兩 小白菜 0.6Kg 濕素雞丁 0.1Kg	葡萄乾吐司 葡萄乾吐司(大)(20片) 2條	鮮奶 全脂鮮乳(統一牛乳936) 3個	熱量： 413大卡 醣類： 40.9 g 脂肪： 19.3 g 蛋白質： 19.3 g 膳食纖維： 0.4 g 鈉： 49.9mg 鈣： 109.2mg
餐數 24+2				
3月24日星期四	南瓜濃湯 南瓜 1.5Kg 玉米粒罐-小 1罐 玉米醬罐-小(牛頭) 1罐 康寶(素)玉米濃湯包 1包 胡蘿蔔去皮 0.5Kg	鮮肉包 黑糖小饅頭(20g) 40個 小鮮肉包(桂冠) 30個		熱量： 476大卡 醣類： 76.2 g 脂肪： 12.8 g 蛋白質： 15.5 g 膳食纖維： 1.1 g 鈉： 12.0mg 鈣： 8.1mg
餐數 24+2				
3月25日星期五	芋頭米粉湯 米粉 1Kg 青蔥-兩 1兩 素肉燥(180g/包) 1包 乾香菇絲-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	水晶餃 水晶餃-個 54個 素水晶餃-個 6個	芹菜蛋花湯 雞蛋(kg) 0.6Kg 芹菜去葉 0.1Kg	熱量： 746大卡 醣類： 52.6 g 脂肪： 47.6 g 蛋白質： 40.2 g 膳食纖維： 2.1 g 鈉： 209.8mg 鈣： 20.5mg
餐數 24+2				

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：