

彰化縣福興鄉管嶼國小附設幼兒園 110學年度第二學期第8週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析	
3月28日	藥膳冬粉 十全藥膳排骨包 1包 老薑片-兩 1兩 枸杞-兩 1兩 豬後腿肉(肉絲) 1Kg 冬粉-小捆 0.5Kg 甘藍(切片) 0.1Kg	紅豆餐包 紅豆餐包 28個	豆漿 低糖豆漿936 3罐	熱量： 293大卡 醣類： 45.4 g 脂肪： 6.8 g 蛋白質： 13.6 g 膳食纖維： 4.9 g 鈉： 164.0mg 鈣： 27.8mg
餐數	24+2			
3月29日	珍珠丸子 白珍珠丸(CAS) 30粒 紫米珍珠丸-葷 30個 素珍珠丸 6個	蔬菜蛋花湯 甘藍(高麗菜) 1Kg 雞蛋(kg) 0.5Kg 胡蘿蔔去皮 0.2Kg	紫米綠豆牛奶 二砂(1kg) 1包 全脂鮮乳(光泉家庭號) 1瓶 綠豆(國產) 1Kg 紫米(國產) 0.2Kg	熱量： 898大卡 醣類： 109.4 g 脂肪： 34.3 g 蛋白質： 40.6 g 膳食纖維： 5.9 g 鈉： 714.8mg 鈣： 83.9mg
餐數	24+2			
3月30日	台式肉絲粥 玉米粒罐-小 1.7罐 甘藍(高麗菜) 1.2Kg 豬後腿肉(肉絲) 0.6Kg 金針菇 0.3Kg 青蔥 0.1Kg 胡蘿蔔去皮 0.1Kg	麻糬可頌 麻糬可頌 30個		熱量： 268大卡 醣類： 30.3 g 脂肪： 12.4 g 蛋白質： 9.8 g 膳食纖維： 0.9 g 鈉： 9.3mg 鈣： 22.9mg
餐數	24+2			
3月31日	海鮮麵 拉麵 2.5Kg 味噌(小)-菜金 2包 甘藍(高麗菜) 1Kg 青蔥-兩 1兩 豬大里肌(瘦肉片) 0.5Kg 魚板片 0.3Kg 蝦仁(Q) 0.2Kg 素魚板片(Kg) 0.1Kg	珍珠鮮奶茶 全脂鮮乳(統一牛乳936) 2個 紅茶 1包 小粉圓 0.8Kg		熱量： 416大卡 醣類： 75.6 g 脂肪： 4.3 g 蛋白質： 18.2 g 膳食纖維： 1.1 g 鈉： 401.2mg 鈣： 90.6mg
餐數	24+2			
4月1日	關東煮 白蘿蔔 1.2Kg 素黑輪條 0.1Kg 甜玉米塊(cas) 0.8Kg 冷凍貢丸(小) 0.6Kg 豬血糕丁 0.6Kg 黑輪條-不切 0.5Kg 四角油豆腐丁 0.3Kg 非基改豆皮 0.1Kg 素米血切大丁 0.1Kg	兔子包 兔子包 30個		熱量： 316大卡 醣類： 28.4 g 脂肪： 16.1 g 蛋白質： 15.8 g 膳食纖維： 0.5 g 鈉： 125.4mg 鈣： 13.8mg
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：