

彰化縣福興鄉管嶼國小附設幼兒園 110學年度第二學期第13週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析	
5月2日 星期一	一口餃 一口餃(200粒/包) 200粒 素水餃-約38粒/包 1包	豆腐貢丸湯 豆腐細(1.2K封膜)非基改 2盒 小貢丸(慶豐) 0.5Kg 芹菜 0.1Kg 素小貢丸(Kg) 0.1Kg	羊角麵包 羊角麵包(6人) 5包 豆漿 低糖豆漿936 3罐	熱量： 210大卡 醣類： 15.9 g 脂肪： 11.6 g 蛋白質： 10.8 g 膳食纖維： 0.7 g 鈉： 29.8mg 鈣： 12.0mg
餐數	26			
5月3日 星期二	皮蛋瘦肉粥 鴨皮蛋(皮蛋) 10個 玉米粒罐-小 1.7罐 甘藍(剖半) 1.5Kg 素肉燥(180g/包) 1包 豬絞肉(絞肉) 1Kg 雞蛋 0.6Kg 香菇(小) 0.3Kg 芹菜 0.1Kg	黑糖地瓜粉圓湯 地瓜 1.5Kg 黑糖(20包/箱-450g) 1包 粉圓(波霸) 0.5Kg 綠豆(國產) 0.5Kg		熱量： 381大卡 醣類： 59.0 g 脂肪： 10.0 g 蛋白質： 19.6 g 膳食纖維： 3.9 g 鈉： 300.8mg 鈣： 75.6mg
餐數	26			
5月4日 星期三	滑蛋雞絲麵 雞絲麵 16包 小白菜 1.5Kg 雞蛋 1Kg 豬後腿肉(肉絲) 0.6Kg 金針菇 0.3Kg 竹輪(國產) 0.2Kg 素竹輪 0.1Kg	泡芙 爆漿泡芙(興) 30個		熱量： 331大卡 醣類： 33.0 g 脂肪： 16.1 g 蛋白質： 14.5 g 膳食纖維： 1.4 g 鈉： 618.7mg 鈣： 78.9mg
餐數	26			
5月5日 星期四	肉燥湯麵 黃油麵 2.5Kg 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 非基改豆皮 0.1Kg	銀絲卷 冷凍銀絲卷(南山小) 30個		熱量： 458大卡 醣類： 81.2 g 脂肪： 6.0 g 蛋白質： 21.6 g 膳食纖維： 1.5 g 鈉： 290.1mg 鈣： 68.0mg
餐數	26			
5月6日 星期五	韭菜盒子 素南瓜盅 60個	蛋花湯 青蔥-兩 1兩 雞蛋 1Kg	紅豆紫米湯 二砂(1kg) 1包 紅豆 0.6Kg 紫米(國產) 0.2Kg	熱量： 657大卡 醣類： 131.2 g 脂肪： 7.6 g 蛋白質： 17.8 g 膳食纖維： 3.4 g 鈉： 691.5mg 鈣： 60.1mg
餐數	26			

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：