

彰化縣福興鄉管嶼國小附設幼兒園 109學年度第2學期第5週點心菜單(28+2素)

材料用量

點心菜單

日期	早點		午點		營養分析	
3月22日星期一	清粥小菜 花生麵筋罐(小) 3罐 玉米粒罐牛(小-340g) 1罐 肉鬆(0.3K) 1包 蛋 1公斤 素肉鬆(K) 0.1公斤		大泡芙 大泡芙(粒) 30個 大泡芙(粒)(備品) 3個		西瓜 水果 30份	熱量： 391大卡 醣類： 35.3 g 脂肪： 21.9 g 蛋白質： 13.7 g 膳食纖維： 1.2 g 鈉： 467.8mg 鈣： 70.3mg
3月23日星期二	肉羹麵 油麵 3公斤 大白菜 1公斤 手工肉羹 0.8公斤 蛋 0.6公斤 香菜(150g/把) 0.5把 新鮮竹筍絲 0.3公斤 紅蘿蔔 0.2公斤 木耳(切絲) 0.1公斤		綠豆地瓜湯 二砂台糖(1K/包) 1包 綠豆 1公斤 蕃薯 1公斤			熱量： 757大卡 醣類： 139.5 g 脂肪： 10.2 g 蛋白質： 27.1 g 膳食纖維： 6.4 g 鈉： 214.3mg 鈣： 105.5mg
3月24日星期三	肉絲冬粉湯 冬粉小捆(40g) 12捆 冬菜(小200g/瓶) 1瓶 袖珍菇 0.6公斤 溫體肉絲(陸輝) 0.6公斤 芹菜 0.1公斤		甜甜圈/豆漿 甜甜圈-巧克力 30個 甜甜圈-巧克力(備品) 3個 豆漿家庭號(低糖) 2瓶		木瓜 水果 30份	熱量： 578大卡 醣類： 87.7 g 脂肪： 18.5 g 蛋白質： 16.3 g 膳食纖維： 5.2 g 鈉： 248.4mg 鈣： 42.9mg
3月25日星期四	水餃 手工水餃(100入/包) 1包 *素食用 素水餃-庫存	海芽蛋花湯 海帶芽(乾)兩 1兩 蛋 0.6公斤	關東煮 菜頭 1公斤 玉米條 0.8公斤 非基改油腐丁(榮洲) 0.8公斤 米血切丁(CAS) 0.6公斤 貢丸(小) 0.6公斤 黑輪條(小) 0.6公斤		素黑輪(條狀) 0.1公斤 素米血(K) 0.1公斤 素貢丸 0.1公斤	熱量： 279大卡 醣類： 18.0 g 脂肪： 14.5 g 蛋白質： 19.8 g 膳食纖維： 2.2 g 鈉： 447.8mg 鈣： 79.9mg
3月26日星期五	玉米濃湯 玉米醬(小-411g) 2罐 康寶濃湯粉-全素(小包) 2包 玉米粒罐牛(小-340g) 1罐 蛋 0.6公斤 三色豆 0.3公斤 鴻喜菇 0.3公斤		果醬吐司/米漿 白吐司(24片) 2條 草莓果醬(260g)玻璃瓶 1罐 藍莓果醬(260G) 1罐 薏仁糙米漿(1.8L) 2罐		小蕃茄 水果 30份	熱量： 382大卡 醣類： 80.6 g 脂肪： 3.4 g 蛋白質： 7.9 g 膳食纖維： 4.5 g 鈉： 434.1mg 鈣： 29.7mg

*本園一律使用國產豬肉食材/豬肉可食部位原料原產地皆為台灣

營養師：

午餐秘書：

校長：