

# 苗栗縣大湖鄉大湖國小 110學年度第一學期第4週食譜設計表

菜單組成(單位：g)及材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	附餐	營養分析
							全穀雜糧類： 乳品類： 豆魚蛋肉類： 蔬菜類： 水果類： 油脂與堅果種子類：  熱量：
							全穀雜糧類： 乳品類： 豆魚蛋肉類： 蔬菜類： 水果類： 油脂與堅果種子類：  熱量：
9 月 22 日 星 期 三	<b>義大利肉醬麵</b> 白油麵 111.83 115 斤 美白菇 27.23 28 斤 豬絞肉 24.31 25 斤 洋蔥 25.93 16 公斤 蕃茄醬 10.21 2 桶 玉米粒2.1K 6.81 2 罐 紅蘿蔔 2.92 1.8 公斤 乳瑪琳 0.89 1 桶	<b>卡啦雞腿酥</b> 卡啦雞腿酥 91.9 630 份	<b>珍珠丸子</b> 白珍珠 30.63 630 粒	<b>青花菜</b> 冷凍青花菜 63.21 65 斤 紅蘿蔔 1.95 1.2 公斤 蒜角 0.97 0.6 公斤	<b>酸辣湯</b> 洗選蛋 14.59 15 斤 地瓜粉 4.86 5 斤 榨菜絲 4.86 5 斤 豬肉絲 4.86 5 斤 豬血 4.86 3 公斤 金針菇 4.86 3 公斤 細豆腐6.5K 21.07 2 板		全穀雜糧類： 2.8份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 1.6份 蔬菜類： 1.3份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.5份 熱量： 770大卡
9 月 23 日 星 期 四	<b>地瓜飯</b> 地瓜 9.66 6 公斤	<b>三杯雞丁</b> 骨腿丁 111.11 115 斤 薑片 1.93 1.2 公斤 九層塔 0.97 0.6 公斤	<b>蔥燒豆腐</b> 細豆腐6.5K 83.74 8 板 豬絞肉 4.83 5 斤 青蔥 1.93 1.2 公斤 辣豆瓣醬 4.51 1 桶	<b>空心菜</b> 空心菜 72.46 45 公斤 蒜角 0.97 0.6 公斤	<b>鮮菇雞湯</b> 骨腿丁 24.16 25 斤 生香菇 7.73 4.8 公斤 秀珍菇 6.76 4.2 公斤 紅蘿蔔 2.9 1.8 公斤 薑片 0.48 0.3 公斤	優酪乳	全穀雜糧類： 4.4份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 3.6份 蔬菜類： 0.9份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 803大卡
9 月 24 日 星 期 五	<b>白米飯</b>	<b>馬鈴薯燉肉</b> 胛心肉丁 68.11 68 斤 馬鈴薯 40.9 24.5 公斤 紅蘿蔔 5.01 3 公斤	<b>涼拌干絲</b> 海帶絲 36.06 36 斤 細白干絲 16.03 16 斤 豬肉絲 5.01 5 斤 紅蘿蔔 1 0.6 公斤 蒜角 1 0.6 公斤	<b>高麗菜</b> 高麗菜 60.1 36 公斤 紅蘿蔔 1 0.6 公斤 蒜角 1 0.6 公斤	<b>奶香QQ圓</b> 生粉圓 15.03 15 斤 二砂糖 10.02 10 包 奶茶粉 10.02 6 包 紅茶茶包 0.38 3 包		全穀雜糧類： 6.2份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.5份 蔬菜類： 1.0份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份 熱量： 725大卡

食材驗收 合格 不合格：

校長：

午餐執秘：

營養師：

本公司一律使用國產豬肉食材，並採用CAS優良農產品認證標章之肉品  
每日食材廠商詳細來源，請上「校園食材登錄平臺」點選查詢

鮮味食品行

公司電話:037-235879

傳真:037-234790