

苗栗縣大湖鄉大湖國小 110學年度第一學期第5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
9月27日 星期一	白米飯	照燒雞腿	魚香茄子	大陸妹	玉穗排骨湯		
餐數 619		棒棒腿D5 120.19 620 支 日式照燒醬 11.63 3 罐 味醂 5.82 2 罐 白芝麻 0.49 0.5 斤	茄子 82.39 51 公斤 豬絞肉 4.85 5 斤 九層塔 1.94 1.2 公斤 辣豆瓣醬 4.52 1 桶 蒜角 0.97 0.6 公斤 青蔥 0.97 0.6 公斤	大陸妹 72.7 45 公斤 蒜角 0.97 0.6 公斤	玉米 38.77 24 公斤 軟骨丁 14.54 15 斤 香菜 0.49 0.3 公斤		全穀雜糧類： 5.4份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 1.8份 蔬菜類： 1.5份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 1.9份 熱量： 617大卡
9月28日 星期二	糙米飯	咖哩雞丁	什錦魚羹	韭菜豆芽	豆腐味噌湯		
餐數 620	糙米 9.68 10 斤	雞胸丁 67.74 70 斤 洋蔥 24.19 15 公斤 馬鈴薯 24.19 15 公斤 咖哩粉 2.9 3 盒 紅蘿蔔 2.9 1.8 公斤	大白菜 67.74 42 公斤 魚羹 9.68 10 斤 金針菇 9.68 6 公斤 生香菇 1.94 1.2 公斤 芹菜 1.94 1.2 公斤	豆芽菜 58.07 60 斤 紅蘿蔔 0.97 0.6 公斤 蒜角 0.97 0.6 公斤 韭菜 0.97 0.6 公斤	味噌 9.68 10 斤 細豆腐6.5K 41.94 4 板 柴魚片 0.97 1 斤 青蔥 0.97 0.6 公斤	水果	全穀雜糧類： 5.2份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.6份 蔬菜類： 1.6份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.0份 熱量： 706大卡
9月29日 星期三	白米飯	泡菜燒肉	蜜汁滷味	青花菜	美式玉米濃湯		
餐數 617		豬肉片 58.35 60 斤 韓式泡菜 9.72 10 斤 洋蔥 9.72 6 公斤 蒜角 0.97 0.6 公斤	小貢丸 26.26 27 斤 小豆干 20.42 21 斤 海帶結 12.64 13 斤 米血塊 12.64 13 斤 鵪鶉蛋 6.48 4 公斤 萬用滷包 1.3 2 包 五香粉 1.95 2 盒	冷凍青花菜 72.93 75 斤 紅蘿蔔 1.95 1.2 公斤 蒜角 0.97 0.6 公斤	玉米粉 9.72 10 斤 洋蔥 14.59 9 公斤 玉米醬2.9K 14.34 3 罐 奶粉 4.54 2 袋 乳瑪琳 0.89 1 桶		全穀雜糧類： 5.6份 乳品類： 0.2份 豆魚蛋肉類： 3.0份 蔬菜類： 1.1份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 1.7份 熱量： 727大卡
9月30日 星期四	地瓜飯	紅燒爌肉	鮪魚炒蛋	小白菜	冬瓜貢丸湯		
餐數 621	地瓜 9.66 6 公斤	胛心肉丁 67.63 70 斤 白蘿蔔 48.31 30 公斤 紅蘿蔔 2.9 1.8 公斤	洗選蛋 48.31 50 斤 洋蔥 14.49 9 公斤 冷凍三色丁 9.66 6 包 鮪魚罐1.8K 12.08 5 罐 青蔥 1.93 1.2 公斤	小白菜 72.46 45 公斤 蒜角 0.97 0.6 公斤	冬瓜 48.31 30 公斤 小貢丸 14.49 15 斤 粗薑絲 0.97 0.6 公斤	豆漿	全穀雜糧類： 4.4份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 4.2份 蔬菜類： 1.9份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 775大卡
10月1日 星期五	白米飯	蠔油雞丁	醬式豆皮	高麗菜	綠豆芋圓湯		
餐數 599		骨腿丁 120.2 120 斤 薑片 1 0.6 公斤 青蔥 1 0.6 公斤	生豆包 33.39 400 份 蒜角 2 1.2 公斤 沙茶醬 5.01 1 罐 青蔥 1 0.6 公斤	高麗菜 75.13 45 公斤 紅蘿蔔 3.01 1.8 公斤 蒜角 1 0.6 公斤	二砂糖 17.03 17 包 綠豆 9.02 9 斤 小薏仁 5.01 5 斤 芋圓 5.01 5 斤		全穀雜糧類： 6.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.2份 蔬菜類： 0.8份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份 熱量： 814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