

苗栗縣大湖鄉大湖國小 110學年度第一學期第6週食譜設計表

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	附餐	營養分析
10月4日 星期一	白米飯	客家小炒 豬柳 47斤 小豆干 30斤 乾魷魚切片 6斤 青蔥 3公斤	燴五柳 大白菜 38公斤 豬肉絲 15斤 金針菇 9公斤 生木耳 1.8公斤 芹菜 公斤	油菜 油菜 48公斤 蒜角 0.6公斤	紫菜味噌湯 味噌 10斤 紫菜 斤 小魚乾 斤 柴魚片 斤 青蔥 0.6公斤		全穀雜糧類： 5.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.8份 蔬菜類： 1.6份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 639大卡
10月5日 星期二	藜麥飯 藜麥 5斤	紅燒排骨 軟骨丁 50斤 胛心肉丁 45斤 蒜仁 1.2公斤	蠔油杏鮑菇 杏鮑菇 24公斤 豬肉片 15斤 生香菇 4.2公斤 青蔥 1.8公斤 紅蘿蔔 公斤 蒜仁 0.6公斤	大陸妹 大陸妹 48公斤 蒜角 公斤	青木瓜雞湯 青木瓜 24公斤 骨腿丁 15斤 青蔥 0.6公斤	水果	全穀雜糧類： 4.7份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.0份 蔬菜類： 1.3份 水果類： 1.1份 油脂與堅果種子類： 2.2份 熱量： 605大卡
10月6日 星期三	白米飯	腐乳雞 雞胸丁 90斤 地瓜粉 15斤 低筋麵粉 10斤 豆腐乳 3瓶 蒜仁 公斤	蕃茄炒蛋 洗選蛋 50斤 蕃茄 27公斤 青蔥 1.8公斤	青花菜 冷凍青花菜 80斤 紅蘿蔔 公斤 蒜角 公斤	山藥排骨湯 山藥 21公斤 軟骨丁 15斤 枸杞 1斤 薑片 公斤		全穀雜糧類： 6.5份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.2份 蔬菜類： 1.3份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.6份 熱量： 747大卡
10月7日 星期四	地瓜飯 地瓜 6公斤	魚香肉燥 豬絞肉 85斤 豆干丁 12斤 青蔥 1.8公斤 紅蔥末 1.2公斤	黃瓜鮮燴 大黃瓜 54公斤 肉羹 13斤 生木耳 1.8公斤 紅蘿蔔 公斤	小白菜 小白菜 48公斤 蒜角 0.6公斤	芋香西米露 二砂糖 15包 芋頭 9公斤 西谷米 5斤	鮮奶	全穀雜糧類： 4.9份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 2.9份 蔬菜類： 1.5份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 792大卡
10月8日 星期五	香炒米粉 粗米粉 70包 豆芽菜 20斤 豬肉絲 20斤 芹菜 12公斤 高麗菜 12公斤 紅蔥末 3公斤 乾蝦仁 1.5斤 乾香菇 1斤	蔥爆肉片 豬肉片 95斤 洋蔥 16公斤 青蔥 8公斤 紅蘿蔔 公斤	港式燒賣 翡翠燒賣 620粒 蟹黃燒賣 620粒	高麗菜 高麗菜 60公斤 紅蘿蔔 0.6公斤 蒜角 0.6公斤	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔 32公斤 軟骨丁 20斤 芹菜 公斤		全穀雜糧類： 3.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 4.0份 蔬菜類： 2.4份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 3.6份 熱量： 602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