

苗栗縣大湖鄉大湖國小 110學年度第一學期第7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 |
|-------------------------------|----------------------|--|--|---|---|----|--|
| 月 日 | | | | | | | 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： |
| 餐數 | | | | | | | |
| 10 月 12 日 星期 二 | 糙米飯 糙米 10斤 | 黑胡椒雞丁 骨腿丁 100斤 洋蔥 15公斤 黑胡椒醬 2瓶 | 玉米炒蛋 洗選蛋 56斤 玉米粒2.1K 8罐 青蔥 1.8公斤 | 芥蘭菜 芥藍菜 45公斤 | 關東煮 綜合火鍋料 20斤 玉米 12公斤 白蘿蔔 12公斤 冷凍芋角 5斤 軟骨丁 5斤 香菜 0.3公斤 | 蘋果 | 全穀雜糧類： 5.7份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.8份 蔬菜類： 1.2份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.6份 熱量： 801大卡 |
| 餐數 621 | | | | | | | |
| 10 月 13 日 星期 三 | 白米飯 | 無骨香雞排 香酥無骨香雞排 630份 | 北海道湯咖哩 馬鈴薯 26公斤 洋蔥 18公斤 紅蘿蔔 6公斤 冷凍玉米筍 5斤 咖哩粉 3盒 | 青花菜 冷凍青花菜 85斤 紅蘿蔔 1.2公斤 蒜角 公斤 | 鮮菇肉片湯 豬肉片 25斤 秀珍菇 4.2公斤 生香菇 2公斤 紅蘿蔔 1.8公斤 薑片 公斤 | | 全穀雜糧類： 5.4份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 1.7份 蔬菜類： 1.4份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 1.8份 熱量： 659大卡 |
| 餐數 617 | | | | | | | |
| 10 月 14 日 星期 四 | 地瓜飯 地瓜 6公斤 | 筍乾燒肉 胛心肉丁 65斤 筍乾 20斤 梅干菜 5斤 蒜仁 0.6公斤 | 薑絲油泡 麵筋 30斤 粗薑絲 1公斤 | 高麗菜 高麗菜 45公斤 紅蘿蔔 1.8公斤 蒜角 0.6公斤 | 花生仁湯 二砂糖 20包 生花生 12斤 小薏仁 5斤 脆圓 5斤 | 米漿 | 全穀雜糧類： 4.9份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 4.0份 蔬菜類： 1.0份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 3.8份 熱量： 1005大卡 |
| 餐數 621 | | | | | | | |
| 10 月 15 日 星期 五 | 白米飯 | 紅燒牛肉 牛腩 70斤 白蘿蔔 30公斤 紅蘿蔔 6公斤 沙茶醬 罐 蕃茄醬 桶 蒜仁 0.6公斤 | 螞蟻上樹 冬粉 20斤 高麗菜 9公斤 豬絞肉 5斤 紅蔥末 1.2公斤 紅蘿蔔 1.2公斤 青蔥 1.2公斤 | 空心菜 空心菜 42公斤 蒜角 0.6公斤 | 蕃茄蛋花湯 洗選蛋 14斤 蕃茄 12公斤 青蔥 0.6公斤 | | 全穀雜糧類： 6.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.1份 蔬菜類： 1.6份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 1.6份 熱量： 856大卡 |
| 餐數 567 | | | | | | | |

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