苗栗縣大湖鄉大湖國小 110學年度第一學期第8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
10月18日星期一 餐數 584	白米飯	糖醋排骨 軟骨丁 51.37 50 斤 胛心肉丁 25.69 25 斤 二砂糖 15.41 15 包 地瓜粉 15.41 15 斤 低筋麵粉 10.27 10 斤 醋精 2.06 2 瓶 蒜角 2.06 1.2 公斤	白菜獅子頭 獅子頭 41.1 600 粒 大白菜 35.96 21 公斤 金針菇 8.22 4.8 公斤 生木耳 3.08 1.8 公斤	芥蘭菜 芥藍菜 71.92 42 公斤	玉米濃湯 洗選蛋 13.36 13 斤 地瓜粉 5.14 5 斤 玉米醬2.9K 15.15 3 罐 玉米粒2.1K 7.19 2 罐 青蔥 2.06 1.2 公斤 粗粒黑胡椒 1.71 1 包		全穀雜糧類： 6.9份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 1.8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： 794大卡
10月19日星期二 餐數 600	糙米飯 糙米 9.68 9.68 斤	三杯雞丁 骨腿丁 110 110 斤 薑片 2 1.2 公斤 九層塔 1 0.6 公斤	魚香茄子 茄子 83.33 50 公斤 豬絞肉 5 5 斤 九層塔 2 1.2 公斤 辣豆瓣醬 4.67 1 桶 蒜角 1 0.6 公斤 青蔥 1 0.6 公斤	小白菜 小白菜 71.67 43 公斤 蒜角 1 0.6 公斤	豆腐味噌湯 味噌 10 10 斤 細豆腐6.5K 43.33 4 板 柴魚片 1 1 斤 青蔥 1 0.6 公斤	水果	全穀雜糧類： 5.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.7份 蔬菜類： 1.5份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份 熱量： 715大卡
10月20日星期三 餐數 622	魷魚羹麵 白油麵 77.17 80 斤	醬燒豬排 阿萬師大排 84 630 片	銀絲卷 銀絲卷 38.59 300 粒	油菜 油菜 72.35 45 公斤 蒜角 0.97 0.6 公斤	魷魚羹湯 大白菜 53.06 33 公斤 金針菇 9.65 6 公斤 乾魷魚 4.82 5 斤 魷魚羹 4.82 5 斤 烏醋 16.08 2 桶 柴魚片 1.93 2 斤 生木耳 2.89 1.8 公斤		全穀雜糧類： 3.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.3份 蔬菜類： 1.4份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 1.2份 熱量： 536大卡
10月21日星期四 餐數 601	地瓜飯 地瓜 9.98 6 公斤	紅燒燴肉 胛心肉丁 54.91 55 斤 白蘿蔔 44.93 27 公斤 紅蘿蔔 3 1.8 公斤	三蔬炒蛋 洗選蛋 39.93 40 斤 玉米粒2.1K 20.97 6 罐 生木耳 6.99 4.2 公斤 紅蘿蔔 2 1.2 公斤 青蔥 2 1.2 公斤	空心菜 空心菜 61.56 37 公斤 蒜角 1 0.6 公斤	牛蒡雞湯 骨腿丁 14.98 15 斤 牛蒡 11.98 7.2 公斤 生香菇 3 1.8 公斤 枸杞 1 1 斤 紅棗 1 1 斤	優酪乳	全穀雜糧類： 4.8份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 2.5份 蔬菜類： 1.3份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 745大卡
10月22日星期五 餐數 601	白米飯	生薑燒肉 豬肉片 69.88 70 斤 粗薑絲 4.99 3 公斤 青蔥 2 1.2 公斤 紅蘿蔔 1 0.6 公斤	蔥燒豆腐 細豆腐6.5K 86.52 8 板 豬絞肉 4.99 5 斤 青蔥 2 1.2 公斤	高麗菜 高麗菜 69.88 42 公斤 紅蘿蔔 3 1.8 公斤 蒜角 1 0.6 公斤	黑糖仙草蜜 仙草凍5K 99.83 12 桶 二砂糖 5.99 6 包 黑糖 3.74 5 包		全穀雜糧類： 5.0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： 2.4份 熱量： 673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

苗栗縣大湖鄉大湖國小 110學年度第一學期第8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18日星期一 餐數 584	白米飯	糖醋排骨 軟骨丁 50 斤 胛心肉丁 25 斤 二砂糖 15 包 地瓜粉 15 斤 低筋麵粉 10 斤 醋精 2 瓶 蒜角 1.2 公斤	白菜獅子頭 獅子頭 600 粒 大白菜 21 公斤 金針菇 4.8 公斤 生木耳 1.8 公斤	芥蘭菜 芥藍菜 42 公斤	玉米濃湯 洗選蛋 13 斤 地瓜粉 5 斤 玉米醬2.9K 3 罐 玉米粒2.1K 2 罐 青蔥 1.2 公斤 粗粒黑胡椒 包		全穀雜糧類： 6.9份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 1.8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： 794大卡
10月19日星期二 餐數 600	糙米飯 糙米 9.68 斤	三杯雞丁 骨腿丁 110 斤 薑片 1.2 公斤 九層塔 0.6 公斤	魚香茄子 茄子 50 公斤 豬絞肉 斤 九層塔 1.2 公斤 辣豆瓣醬 1 桶 蒜角 0.6 公斤 青蔥 公斤	小白菜 小白菜 43 公斤 蒜角 0.6 公斤	豆腐味噌湯 味噌 10 斤 細豆腐6.5K 4 板 柴魚片 斤 青蔥 0.6 公斤	橘子	全穀雜糧類： 5.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.7份 蔬菜類： 1.5份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份 熱量： 715大卡
10月20日星期三 餐數 622	魷魚羹麵 白油麵 80 斤	醬燒豬排 阿萬師大排 9 箱	銀絲卷 銀絲卷 300 粒	油菜 油菜 45 公斤 蒜角 0.6 公斤 沙茶醬 1 桶 九層塔 0.3 公斤	魷魚羹湯 大白菜 33 公斤 金針菇 6 公斤 乾魷魚 5 斤 魷魚羹 5 斤 烏醋 桶 柴魚片 2 斤 生木耳 1.8 公斤 紅蘿蔔 公斤		全穀雜糧類： 3.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.3份 蔬菜類： 1.4份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 1.2份 熱量： 536大卡
10月21日星期四 餐數 601	地瓜飯 地瓜 6 公斤	紅燒燻肉 胛心肉丁 55 斤 白蘿蔔 27 公斤 紅蘿蔔 1.8 公斤	三蔬炒蛋 洗選蛋 40 斤 玉米粒2.1K 6 罐 生木耳 4.2 公斤 紅蘿蔔 公斤 青蔥 公斤	空心菜 空心菜 37 公斤 蒜角 0.6 公斤	牛蒡雞湯 骨腿丁 15 斤 牛蒡 7.2 公斤 生香菇 1.8 公斤 枸杞 1 斤 紅棗 1 斤	優酪乳	全穀雜糧類： 4.8份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 2.5份 蔬菜類： 1.3份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 745大卡
10月22日星期五 餐數 601	白米飯	生薑燒肉 豬肉片 70 斤 粗薑絲 3 公斤 青蔥 1.2 公斤 紅蘿蔔 0.6 公斤	蔥燒豆腐 細豆腐6.5K 8 板 豬絞肉 5 斤 青蔥 1.2 公斤	高麗菜 高麗菜 42 公斤 紅蘿蔔 1.8 公斤 蒜角 公斤	黑糖仙草蜜 仙草凍5K 12 桶 二砂糖 6 包 黑糖 5 包		全穀雜糧類： 5.0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： 2.4份 熱量： 673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