

# 苗栗縣大湖鄉大湖國小 110學年度第一學期第9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25日 星期一	白米飯	馬鈴薯燉肉	醬式豆皮	大陸妹	冬瓜排骨湯		全穀雜糧類： 5.4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： 2.0份  熱量： 668大卡
餐數 614		胛心肉丁 70斤 馬鈴薯 25.2公斤 紅蘿蔔 公斤	生豆包 460份 蒜角 公斤 沙茶醬 罐 青蔥 0.6公斤	大陸妹 48公斤 蒜角 公斤	冬瓜 30公斤 軟骨丁 15斤 粗薑絲 0.6公斤		
10月26日 星期二	藜麥飯	打拋豬	蒸蛋	油菜	紫菜蛋花湯	蘋果	全穀雜糧類： 4.7份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.4份 蔬菜類： 1.2份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 1.8份  熱量： 670大卡
餐數 613	藜麥 5斤	豬絞肉 80斤 洋蔥 12公斤 蕃茄 12公斤 檸檬原汁 2瓶 九層塔 1.2公斤	洗選蛋 60斤	油菜 44公斤 蒜角 公斤	洗選蛋 15斤 紫菜 1.5斤 青蔥 0.6公斤		
10月27日 星期三	白米飯	可樂雞	鹹蛋杏鮑菇	韭菜豆芽	肉羹湯		全穀雜糧類： 5.2份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.8份 蔬菜類： 1.7份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.6份  熱量： 736大卡
餐數 611		骨腿丁 125斤 薑片 1.2公斤 青蔥 1.2公斤 可口可樂 瓶	杏鮑菇 47公斤 鹹蛋 11斤 青蔥 公斤 紅蘿蔔 公斤	豆芽菜 60斤 韭菜 1.8公斤 紅蘿蔔 公斤 蒜角 公斤 香菜 0.3公斤	脆筍絲 15斤 洗選蛋 10斤 肉羹 10斤 地瓜粉 5斤 生木耳 1.2公斤 柴魚片 1斤 烏醋 1桶 紅蘿蔔 公斤		
10月28日 星期四	南瓜飯	蔥爆豬柳	蕃茄炒蛋	青花菜	紅豆紫米湯	豆漿	全穀雜糧類： 5.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.6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： 825大卡
餐數 619	南瓜 6斤	豬柳 75斤 洋蔥 15公斤 青蔥 1.8公斤	洗選蛋 50斤 蕃茄 27公斤 青蔥 1.8公斤	冷凍青花菜 75斤 紅蘿蔔 公斤 蒜角 公斤	二砂糖 20包 紅豆 9斤 黑糯米 4斤		
10月29日 星期五	白米飯	宮保雞丁	麻婆豆腐	高麗菜	南瓜濃湯		全穀雜糧類： 6.5份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.1份 蔬菜類： 0.8份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 3.2份  熱量： 793大卡
餐數 603		雞胸丁 75斤 地瓜粉 15斤 低筋麵粉 10斤 蒜味花生 5斤 乾辣椒 斤	細豆腐6.5K 7板 豬絞肉 5斤 青蔥 1.2公斤 辣豆瓣醬 桶	高麗菜 41公斤 紅蘿蔔 1.8公斤 蒜角 公斤	南瓜 24公斤 洋蔥 9公斤 玉米粉 5斤 乳瑪琳 桶 粗粒黑胡椒 1包		

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