

苗栗縣大湖鄉大湖國小 110學年度第一學期第21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
1月17日 星期一	白米飯	鹽酥雞丁	魚香茄子	小白菜	玉米濃湯		全穀雜糧類： 6.5份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.6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： 691大卡
		雞胸丁 90斤 地瓜粉 15斤 低筋麵粉 5斤 九層塔 1.2公斤	茄子 49.2公斤 豬絞肉 5斤 蒜角 1.2公斤 辣豆瓣醬 1.01桶 九層塔 0.6公斤 青蔥 0.6公斤	小白菜 45公斤 蒜角 0.6公斤	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 1包		
餐數 624							
1月18日 星期二	白米飯	馬鈴薯燉肉	三蔬炒蛋	韭菜豆芽	豆腐味噌湯	橘子	全穀雜糧類： 5.7份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.1份 蔬菜類： 0.8份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份 熱量： 759大卡
		胛心肉丁 65斤 馬鈴薯 25公斤 紅蘿蔔 3公斤	洗選蛋 40斤 玉米粒2.1K 6罐 生木耳 4.2公斤 紅蘿蔔 1.2公斤 青蔥 1.2公斤	豆芽菜 63斤 韭菜 1.2公斤 紅蘿蔔 0.6公斤 蒜角 0.6公斤	味噌 10斤 細豆腐6.5K 4板 柴魚片 1斤 青蔥 0.6公斤		
餐數 609							
1月19日 星期三	魷魚羹米粉	酥炸魚排	蜜汁滷味	青花菜			全穀雜糧類： 2.8份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.2份 蔬菜類： 1.4份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.0份 熱量： 593大卡
	粗米粉 80包 大白菜 32.4公斤 金針菇 6公斤 乾魷魚 5斤 魷魚羹 5斤 生木耳 1.8公斤 柴魚片 1斤 沙茶醬 1罐	香酥虱目魚排 635份	小貢丸 28斤 小豆干 22斤 海帶結 14斤 米血塊 14斤 五香粉 2盒 萬用滷包 2包	冷凍青花菜 70斤 紅蘿蔔 1.2公斤 蒜角 0.6公斤			
餐數 624							
1月20日 星期四	地瓜飯	照燒雞丁	竹筍肉絲	高麗菜	蘿蔔肉片湯	蘋果汁	全穀雜糧類： 4.5份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 1.8份 蔬菜類： 1.7份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 1.9份 熱量： 675大卡
	地瓜 6公斤	骨腿丁 60斤 味醂 2罐 日式照燒醬 1罐 白芝麻 0.5斤	筍乾 45斤 豬肉絲 5斤	高麗菜 34公斤 紅蘿蔔 1.8公斤 蒜角 0.6公斤	白蘿蔔 26公斤 豬肉片 10斤		
餐數 493							
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：
餐數							熱量：

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