

苗栗縣大湖鄉大湖國小 110學年度第二學期第2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
2月14日 星期一	白米飯	紅燒爌肉	鹹蛋杏鮑菇	小白菜	黃瓜九片湯		全穀雜糧類： 5.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.6份 蔬菜類： 2.4份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 637大卡
餐數 624		胛心肉丁 75斤 白蘿蔔 35公斤 紅蘿蔔 1.8公斤 蒜仁 0.6公斤	杏鮑菇 47公斤 鹹蛋 11斤 青蔥 1.8公斤 紅蘿蔔 0.6公斤	小白菜 47公斤 蒜角 0.6公斤	大黃瓜 27公斤 貢丸切片 15斤		
2月15日 星期二	藜麥飯	咖哩雞丁	蒜味干絲	大陸妹	關東煮	水果	全穀雜糧類： 5.2份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.5份 蔬菜類： 1.6份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 674大卡
餐數 624	藜麥 5斤	雞胸丁 60斤 洋蔥 15公斤 馬鈴薯 15公斤 咖哩粉 3盒 紅蘿蔔 1.8公斤	海帶絲 38斤 細白干絲 16斤 豬肉絲 10斤 紅蘿蔔 1.2公斤 蒜角 0.6公斤	大陸妹 48公斤 蒜角 0.6公斤	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		
2月16日 星期三	白米飯	生薑燒肉	蜜汁滷味	高麗菜	南瓜濃湯		全穀雜糧類： 5.7份 乳品類： 0.1份 豆魚蛋肉類： 2.9份 蔬菜類： 1.1份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 1.9份 熱量： 703大卡
餐數 624		豬肉片 70斤 粗薑絲 3公斤 青蔥 1.2公斤 紅蘿蔔 0.6公斤	小豆干 20斤 小貢丸 20斤 海帶結 15斤 米血塊 15斤 五香粉 2盒 萬用滷包 2包	高麗菜 45公斤 紅蘿蔔 1.8公斤 蒜角 0.6公斤	南瓜 24公斤 洋蔥 9公斤 玉米粉 5斤 粗粒黑胡椒 1包 奶粉 1袋 乳瑪琳 1桶		
2月17日 星期四	地瓜飯	糖醋排骨	三蔬炒蛋	韭菜豆芽	豆腐味噌湯	豆漿	全穀雜糧類： 5.9份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.0份 蔬菜類： 0.8份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.6份 熱量： 886大卡
餐數 624	地瓜 6公斤	軟骨丁 50斤 胛心肉丁 35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	洗選蛋 39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 1.8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		
2月18日 星期五	白米飯	客家小炒	泰式豆皮	青花菜	綠豆芋圓湯		全穀雜糧類： 5.9份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.3份 蔬菜類： 0.8份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份 熱量： 791大卡
餐數 624		豬柳 45斤 小豆干 29斤 乾魷魚切片 5斤 青蔥 3公斤	生豆包 460份 蒜角 1.2公斤 泰式甜辣醬 1罐 蕃茄醬 1桶 青蔥 0.6公斤	冷凍青花菜 75斤 紅蘿蔔 1.2公斤 蒜角 0.6公斤	二砂糖 17包 綠豆 9斤 小薏仁 5斤 芋圓 5斤		

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