苗栗縣大湖鄉大湖國小 110學年度第二學期第4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 餐數							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：
3月1日星期二 餐數 620	糙米飯 糙米 10.02 斤	蔥爆肉片 豬肉片 45 斤 洋蔥 20 公斤 青蔥 5 公斤 紅蘿蔔 1.5 公斤	蠔油杏鮑菇 杏鮑菇 25 公斤 豬肉片 15 斤 生香菇 4.2 公斤 紅蘿蔔 2 公斤 青蔥 1.8 公斤	油菜 油菜 44 公斤 蒜角 0.6 公斤	紫菜蛋花湯 洗選蛋 15 斤 紫菜 1 斤 青蔥 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： 1.9份 蔬菜類： 1.7份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 647大卡
3月2日星期三 餐數 619	白米飯	宮保雞丁 雞胸丁 80 斤 地瓜粉 15 斤 低筋麵粉 10 斤 蒜味花生 5 斤 乾辣椒 1 斤	蕃茄炒蛋 洗選蛋 50 斤 蕃茄 27 公斤 青蔥 1.8 公斤	青花菜 冷凍青花菜 80 斤 紅蘿蔔 1.2 公斤 蒜角 0.6 公斤	肉羹湯 脆筍絲 15 斤 洗選蛋 10 斤 地瓜粉 5 斤 肉羹 5 斤 生木耳 1.2 公斤 烏醋 1 桶 柴魚片 1 斤 紅蘿蔔0.97,0.6公斤,蒜頭0.49,0.3公斤		全穀雜糧類： 6.5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： 2.9份 熱量： 789大卡
3月3日星期四 餐數 619	地瓜飯 地瓜 6 公斤	沙茶肉片 豬肉片 55 斤 洋蔥 12 公斤 紅蘿蔔 1.8 公斤 沙茶醬 1 罐	什錦魚羹 大白菜 42 公斤 金針菇 6 公斤 魚羹 5 斤 生香菇 1.2 公斤 芹菜 1.2 公斤	大陸妹 大陸妹 48 公斤 蒜角 0.6 公斤	冬瓜排骨湯 冬瓜 30 公斤 軟骨丁 15 斤 薑片 0.6 公斤	豆漿	全穀雜糧類： 4.4份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.4份 蔬菜類： 2.2份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份 熱量： 682大卡
3月4日星期五 餐數 603	白米飯	可樂雞 骨腿丁 115 斤 薑片 1.2 公斤 青蔥 1.2 公斤 可口可樂 1 瓶	芹菜豆皮 炸豆包 28 斤 芹菜 24 公斤	高麗菜 高麗菜 41 公斤 紅蘿蔔 1.8 公斤 蒜角 0.6 公斤	冬瓜檸檬山粉圓 冬瓜塊 15 塊 二砂糖 6 包 山粉圓 4 斤 檸檬原汁 3 瓶		全穀雜糧類： 5.0份 乳品類： 0.0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： 2.8份 熱量： 791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