

# 苗栗縣大湖鄉大湖國小 110學年度第二學期第6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   |
|---------------------|---|--|--|---|---|----|--|
| 3月14日 星期一<br>餐數 619 | 白米飯   | 客家小炒<br>豬柳 47斤<br>小豆干 30斤<br>乾魷魚切片 5斤<br>青蔥 3公斤  | 白菜獅子頭<br>獅子頭 630份<br>大白菜 21公斤<br>金針菇 4.8公斤<br>生木耳 1.8公斤            | 油菜<br>油菜 48公斤<br>蒜角 0.6公斤                 | 蘿蔔貢丸湯<br>白蘿蔔 32公斤<br>小貢丸 10斤  |    | 全穀雜糧類： 5.0份<br>乳品類： 0.0份<br>豆魚蛋肉類： 3.0份<br>蔬菜類： 1.8份<br>水果類： 0.0份<br>油脂與堅果種子類： 2.4份<br><br>熱量： 658大卡 |
| 3月15日 星期二<br>餐數 620 | 糙米飯<br>糙米 5斤  | 筍乾燒肉<br>胛心肉丁 65斤<br>筍乾 20斤<br>梅干菜 5斤   | 蠔油杏鮑菇<br>杏鮑菇 24公斤<br>豬肉片 15斤<br>生香菇 4.2公斤<br>青蔥 1.8公斤<br>紅蘿蔔 1.2公斤 | 大陸妹<br>大陸妹 48公斤<br>蒜角 0.6公斤               | 青木瓜雞湯<br>青木瓜 24公斤<br>骨腿丁 15斤<br>青蔥 0.6公斤  | 水果 | 全穀雜糧類： 4.7份<br>乳品類： 0.0份<br>豆魚蛋肉類： 2.5份<br>蔬菜類： 1.6份<br>水果類： 1.1份<br>油脂與堅果種子類： 2.6份<br><br>熱量： 671大卡 |
| 3月16日 星期三<br>餐數 617 | 什錦炒麵<br>白油麵 90斤<br>豆芽菜 23斤<br>芹菜 12公斤<br>豬肉絲 5斤<br>紅蔥末 3公斤<br>乾香菇 1.5斤<br>紅蘿蔔 1.2公斤<br>乾蝦仁 1斤 | 時蔬天婦羅<br>甜不辣條 40斤<br>南瓜 15公斤<br>秀珍菇 15公斤<br>低筋麵粉 10斤<br>太白粉 10斤                              | 港式燒賣<br>翡翠燒賣 630.01粒<br>蟹黃燒賣 630.01粒                               | 青花菜<br>冷凍青花菜 85斤<br>紅蘿蔔 1.2公斤<br>蒜角 0.6公斤 | 酸辣湯<br>洗選蛋 15斤<br>地瓜粉 5斤<br>榨菜絲 5斤<br>豬肉絲 5斤<br>豬血 3公斤<br>金針菇 3公斤<br>細豆腐6.5K 2板 |    | 全穀雜糧類： 5.3份<br>乳品類： 0.0份<br>豆魚蛋肉類： 1.5份<br>蔬菜類： 1.7份<br>水果類： 0.0份<br>油脂與堅果種子類： 2.8份<br><br>熱量： 629大卡 |
| 3月17日 星期四<br>餐數 621 | 地瓜飯<br>地瓜 6公斤   | 魚香肉燥<br>豬絞肉 85斤<br>豆干丁 12斤<br>青蔥 1.8公斤<br>紅蔥末 1.2公斤  | 蕃茄豆腐煲<br>蕃茄 15公斤<br>細豆腐6.5K 9板<br>青蔥 1.2公斤<br>蒜泥 0.6公斤             | 小白菜<br>小白菜 48公斤<br>蒜角 0.6公斤               | 牛蒡雞湯<br>骨腿丁 15斤<br>牛蒡 7.2公斤<br>生香菇 1.8公斤<br>枸杞 1斤<br>紅棗 1斤<br>薑片 0.6公斤          | 米漿 | 全穀雜糧類： 4.4份<br>乳品類： 0.0份<br>豆魚蛋肉類： 4.8份<br>蔬菜類： 1.2份<br>水果類： 0.0份<br>油脂與堅果種子類： 2.4份<br><br>熱量： 775大卡 |
| 3月18日 星期五<br>餐數 605 | 白米飯   | 熱帶糖醋雞<br>雞胸丁 75斤<br>二砂糖 10包<br>低筋麵粉 10斤<br>地瓜粉 10斤<br>洋蔥 9.6公斤<br>醋精 3瓶<br>鳳梨碎片 3罐<br>蕃茄醬 1桶 | 薑絲油泡<br>麵筋 30斤<br>粗薑絲 1公斤  | 高麗菜<br>高麗菜 42公斤<br>紅蘿蔔 0.6公斤<br>蒜角 0.6公斤  | 奶香西谷米<br>二砂糖 10包<br>奶茶粉 6包<br>西谷米 5斤<br>紅茶茶包 3包                                 |    | 全穀雜糧類： 6.2份<br>乳品類： 0.0份<br>豆魚蛋肉類： 3.5份<br>蔬菜類： 0.8份<br>水果類： 0.1份<br>油脂與堅果種子類： 2.4份<br><br>熱量： 958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