

苗栗縣大湖鄉大湖國小 110學年度第二學期第8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28日 星期一	白米飯	紅燒爌肉	鹹蛋杏鮑菇	小白菜	黃瓜丸片湯		全穀雜糧類： 5.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.8份 蔬菜類： 2.5份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 648大卡
餐數 588		胛心肉丁 75斤 白蘿蔔 35公斤 紅蘿蔔 1.8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		
3月29日 星期二	藜麥飯	咖哩雞丁	蒜味干絲	大陸妹	豆腐味噌湯	水果	全穀雜糧類： 5.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.1份 蔬菜類： 1.5份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 711大卡
餐數 580	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	味噌 10斤 細豆腐6.5K 4板 柴魚片 1斤 青蔥 0.6公斤		
3月30日 星期三	白米飯	可樂雞	蕃茄炒蛋	高麗菜	肉羹湯		全穀雜糧類： 5.2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： 2.6份 熱量： 734大卡
餐數 624		骨腿丁 125斤 薑片 1.2公斤 青蔥 1.2公斤 可口可樂 1瓶	洗選蛋 50斤 蕃茄 27公斤 青蔥 1.8公斤	高麗菜 45公斤 紅蘿蔔 1.8公斤 蒜角 0.6公斤 香菜 0.3公斤	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 柴魚片 1斤 烏醋 1桶 紅蘿蔔 0.6公斤		
3月31日 星期四	地瓜飯	泡菜燒肉	醬式豆皮	油菜	紫菜蛋花湯	蘋果汁	全穀雜糧類： 4.4份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.2份 蔬菜類： 0.9份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.0份 熱量： 687大卡
餐數 624	地瓜 6公斤	豬肉片 60斤 韓式泡菜 10斤 洋蔥 6公斤 蒜角 0.6公斤	生豆包 440份 蒜角 1.2公斤 沙茶醬 1罐 青蔥 0.6公斤	油菜 44公斤 蒜角 0.6公斤	洗選蛋 15斤 紫菜 1.5斤 青蔥 0.6公斤		
4月1日 星期五	白米飯	鹽酥雞丁	蜜汁滷味	青花菜	奶香QQ圓		全穀雜糧類： 7.6份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.7份 蔬菜類： 0.9份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.0份 熱量： 906大卡
餐數 606		雞胸丁 95斤 地瓜粉 20斤 低筋麵粉 10斤 九層塔 1.2公斤	小貢丸 28斤 小豆干 22斤 海帶結 14斤 米血塊 14斤 萬用滷包 2包	冷凍青花菜 75斤 紅蘿蔔 1.2公斤 蒜角 0.6公斤	生粉圓 15斤 二砂糖 10包 奶茶粉 6包 紅茶茶包 3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