

# 苗栗縣大湖鄉大湖國小 110學年度第二學期第9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							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：
餐數							
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：  熱量：
餐數							
4 月 6 日 星期三	白米飯	沙茶肉片	黃瓜鮮燴	大陸妹	鮮菇雞湯		全穀雜糧類： 5.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.1份 蔬菜類： 1.8份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份  熱量： 655大卡
餐數 617		豬肉片 50斤 洋蔥 12公斤 紅蘿蔔 1.8公斤 沙茶醬 1罐	大黃瓜 57公斤 肉羹 15斤 生木耳 1.8公斤 紅蘿蔔 1.2公斤	大陸妹 45公斤 蒜角 0.6公斤	骨腿丁 25斤 秀珍菇 4.2公斤 生香菇 2公斤 紅蘿蔔 1.8公斤 薑片 1公斤		
4 月 7 日 星期四	南瓜飯	腐乳雞	螞蟻上樹	小白菜	山藥排骨湯	米漿	全穀雜糧類： 6.6份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.3份 蔬菜類： 0.9份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.6份  熱量： 804大卡
餐數 621	南瓜 6公斤	雞胸丁 90斤 地瓜粉 15斤 低筋麵粉 10斤 豆腐乳 3瓶 蒜角 0.6公斤	冬粉 20斤 高麗菜 9公斤 豬絞肉 5斤 紅蔥末 1.2公斤 紅蘿蔔 1.2公斤 青蔥 1.2公斤	小白菜 48公斤 蒜角 0.6公斤	山藥 21公斤 軟骨丁 15斤 枸杞 1斤 薑片 0.6公斤		
4 月 8 日 星期五	白米飯	客家小炒	蔥燒豆腐	高麗菜	紅豆粉粿湯		全穀雜糧類： 6.2份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.4份 蔬菜類： 0.7份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份  熱量： 797大卡
餐數 605		豬柳 47斤 小豆干 30斤 乾魷魚切片 5斤 青蔥 3公斤	細豆腐6.5K 8板 豬絞肉 5斤 青蔥 1.2公斤 辣豆瓣醬 1桶	高麗菜 42公斤 紅蘿蔔 0.6公斤 蒜角 0.6公斤	二砂糖 20包 粉粿切丁 10斤 紅豆 10斤 地瓜圓 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**