

苗栗縣大湖鄉大湖國小 110學年度第二學期第10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
4月11日 星期一	白米飯	三杯雞丁	蠔油杏鮑菇	油菜	蘿蔔貢丸湯		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： 1.9份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 654大卡
餐數 619		骨腿丁 115斤 薑片 1.2公斤 九層塔 0.6公斤	杏鮑菇 27公斤 豬肉片 15斤 生香菇 4.2公斤 青蔥 1.8公斤 紅蘿蔔 1.2公斤	油菜 45公斤 蒜角 0.6公斤	白蘿蔔 32公斤 小貢丸 10斤		
4月12日 星期二	糙米飯	筍乾燒肉	三蔬炒蛋	大陸妹	冬瓜排骨湯	水果	全穀雜糧類： 5.1份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.4份 蔬菜類： 1.6份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.8份 熱量： 703大卡
餐數 620	糙米 5斤	胛心肉丁 65斤 筍乾 25斤 梅干菜 5斤	洗選蛋 40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	大陸妹 45公斤 蒜角 0.6公斤	冬瓜 30公斤 軟骨丁 15斤 薑片 0.6公斤		
4月13日 星期三	米粉	醬燒豬排	滷花枝丸	青花菜	魷魚羹湯		全穀雜糧類： 2.5份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.6份 蔬菜類： 1.4份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 1.2份 熱量： 619大卡
餐數 617	粗米粉 80包	阿萬師大排 9箱	花枝丸 1250粒	冷凍青花菜 80斤 紅蘿蔔 1.2公斤 蒜角 0.6公斤	大白菜 32.4公斤 金針菇 6公斤 乾魷魚 5斤 魷魚羹 5斤 烏醋 2桶 生木耳 1.8公斤 沙茶醬 1罐		
4月14日 星期四	地瓜飯	魚香肉燥	蕃茄豆腐煲	小白菜	玉穗排骨湯	保久乳	全穀雜糧類： 4.8份 乳品類： 0.9份 豆魚蛋肉類： 3.3份 蔬菜類： 1.2份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 726大卡
餐數 621	地瓜 6公斤	豬絞肉 85斤 豆干丁 12斤 青蔥 1.8公斤 紅蔥末 1.2公斤	蕃茄 24公斤 細豆腐6.5K 5板 青蔥 1.8公斤 紅蘿蔔 1.2公斤	小白菜 48公斤 蒜角 0.6公斤	玉米 24公斤 軟骨丁 15斤 香菜 0.3公斤		
4月15日 星期五	白米飯	糖醋排骨	豆干肉絲	高麗菜	綠豆芋圓湯		全穀雜糧類： 7.2份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.2份 蔬菜類： 0.7份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.6份 熱量： 873大卡
餐數 605		軟骨丁 45斤 胛心肉丁 25斤 二砂糖 15包 地瓜粉 15斤 低筋麵粉 10斤 蒜角 1.2公斤 醋精 1瓶	小豆干 53斤 豬肉絲 5斤 青蔥 0.6公斤	高麗菜 42公斤 紅蘿蔔 0.6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