

苗栗縣大湖鄉大湖國小 110學年度第二學期第11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 18 日 星期 一	白米飯	芋香燒肉	燴五柳	大陸妹	紫菜味噌湯		全穀雜糧類： 5.5份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.5份 蔬菜類： 1.3份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.6份 熱量： 629大卡
餐數 617		胛心肉丁 70斤 芋頭 18公斤	大白菜 38公斤 豬肉絲 15斤 生木耳 1.8公斤 芹菜 0.6公斤	大陸妹 45公斤 蒜角 0.6公斤	味噌 10斤 柴魚片 1斤 青蔥 0.6公斤 紫菜 0.5斤		
4 月 19 日 星期 二	藜麥飯	蔥爆豬柳	魚香茄子	油菜	玉米濃湯	芭樂	全穀雜糧類： 5.3份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.4份 蔬菜類： 1.7份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份 熱量： 663大卡
餐數 619	藜麥 5斤	豬柳 75斤 洋蔥 15公斤 青蔥 1.8公斤	茄子 49.2公斤 豬絞肉 5斤 九層塔 1.2公斤 辣豆瓣醬 1桶	油菜 45公斤 蒜角 0.6公斤	洗選蛋 13斤 地瓜粉 5斤 玉米醬2.9K 3罐 玉米粒2.1K 2罐 青蔥 1.2公斤 粗粒黑胡椒 1包		
4 月 20 日 星期 三	白米飯	卡啦雞腿酥	炒五色	青花菜	青木瓜排骨湯		全穀雜糧類： 5.5份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 0.4份 蔬菜類： 1.2份 水果類： 0.1份 油脂與堅果種子類： 2.6份 熱量： 818大卡
餐數 621		卡啦雞腿酥 630份	豬絞肉 15斤 冷凍三色丁 10包 玉米粒2.1K 10罐 洋蔥 9公斤 青蔥 0.6公斤	冷凍青花菜 85斤 紅蘿蔔 1.2公斤 蒜角 0.6公斤	青木瓜 24公斤 軟骨丁 15斤 青蔥 0.6公斤		
4 月 21 日 星期 四	南瓜飯	泡菜燒肉	蜜汁滷味	小白菜	牛蒡雞湯	葡萄汁	全穀雜糧類： 4.5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： 1.6份 熱量： 668大卡
餐數 621	南瓜 6公斤	豬肉片 50斤 韓式泡菜 10斤 洋蔥 6公斤 蒜角 0.6公斤	小貢丸 28斤 小豆干 22斤 海帶結 14斤 米血塊 14斤 五香粉 2盒 萬用滷包 2包	小白菜 45公斤 蒜角 0.6公斤	骨腿丁 15斤 牛蒡 6公斤 生香菇 1.8公斤 枸杞 1斤 紅棗 1斤 薑片 0.6公斤		
4 月 22 日 星期 五	白米飯	照燒雞丁	麻婆豆腐	高麗菜	芋香西米露		全穀雜糧類： 5.5份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.7份 蔬菜類： 0.6份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.3份 熱量： 751大卡
餐數 601		骨腿丁 90斤 日式照燒醬 3罐 味醂 2罐 白芝麻 0.5斤	細豆腐6.5K 7板 豬絞肉 5斤 青蔥 1.2公斤 辣豆瓣醬 1桶	高麗菜 38公斤 紅蘿蔔 1.8公斤 蒜角 0.6公斤	二砂糖 15包 芋頭 9公斤 西谷米 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