

苗栗縣大湖鄉大湖國小 110學年度第二學期第13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
5月2日 星期一	白米飯	三杯雞丁	白菜獅子頭	大陸妹	冬瓜排骨湯		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： 1.7份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 670大卡
餐數 620		骨腿丁 115斤 薑片 1.2公斤 九層塔 0.6公斤	獅子頭 630份 大白菜 21公斤 金針菇 4.8公斤 生木耳 1.8公斤	大陸妹 45公斤 蒜角 0.6公斤	冬瓜 30公斤 珍珠虱目魚丸 15斤 粗薑絲 0.6公斤		
5月3日 星期二	糙米飯	筍乾燒肉	金沙豆腐	油菜	玉穗排骨湯	水果	全穀雜糧類： 5.4份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.6份 蔬菜類： 1.0份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 1.8份 熱量： 696大卡
餐數 621	糙米 5.01斤	胛心肉丁 55斤 筍乾 35斤 蒜仁 0.6公斤	鹹蛋 11斤 細豆腐6.5K 7板 低筋麵粉 5斤 青蔥 1.2公斤 蒜泥 0.6公斤	油菜 40公斤 蒜角 0.6公斤	玉米 27公斤 軟骨丁 15斤 香菜 0.3公斤		
5月4日 星期三	白米飯	無骨香雞排	北海道湯咖哩	青花菜	紫菜味噌湯		全穀雜糧類： 5.4份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 1.4份 蔬菜類： 1.3份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 1.8份 熱量： 659大卡
餐數 620		香酥無骨香雞排 9箱	馬鈴薯 26公斤 洋蔥 18公斤 玉米筍 6公斤 紅蘿蔔 6公斤 咖哩粉 3盒	冷凍青花菜 80斤 紅蘿蔔 1.2公斤 蒜角 0.6公斤	味噌 10斤 柴魚片 1斤 紫菜 1斤 青蔥 0.6公斤		
5月5日 星期四	地瓜飯	打拋豬	魚香茄子	娥白菜	南瓜濃湯	蘋果汁	全穀雜糧類： 4.7份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.4份 蔬菜類： 2.0份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份 熱量： 664大卡
餐數 620	地瓜 6公斤	豬絞肉 80斤 洋蔥 12公斤 蕃茄 12公斤 檸檬原汁 2瓶 九層塔 1.2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	娥白菜 45公斤 蒜角 0.6公斤	南瓜 24公斤 洋蔥 9公斤 玉米粉 5斤 乳瑪琳 1罐 粗粒黑胡椒 1包		
5月6日 星期五	白米飯	可樂雞	芹菜豆皮	高麗菜	花生仁湯		全穀雜糧類： 5.5份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.8份 蔬菜類： 0.8份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 3.1份 熱量： 832大卡
餐數 605		骨腿丁 110斤 薑片 1.2公斤 青蔥 1.2公斤 可口可樂 1瓶	炸豆包 28斤 芹菜 24公斤	高麗菜 24公斤 紅蘿蔔 1.8公斤 蒜角 0.6公斤	二砂糖 20包 熟花生仁半 6包 小薏仁 5斤 脆圓 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