

苗栗縣大湖鄉大湖國小 110學年度第二學期第14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9日 星期一	白米飯	義式香草雞 骨腿丁 110斤 馬鈴薯 15公斤 洋蔥 9公斤 粗粒黑胡椒 1包 義大利香料 1包 青蔥 0.6公斤	燴五柳 大白菜 38公斤 豬肉絲 10斤 麵筋 5斤 生木耳 1.8公斤 芹菜 0.6公斤	空心菜 空心菜 40公斤 蒜角 0.6公斤	美式玉米濃湯 玉米粉 10斤 洋蔥 9公斤 玉米醬2.9K 3罐 乳瑪琳 1罐 奶粉 1袋		全穀雜糧類： 5.5份 乳品類： 0.1份 豆魚蛋肉類： 2.4份 蔬菜類： 1.5份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 722大卡
5月10日 星期二	藜麥飯 藜麥 5斤	醬燒豬排 阿萬師大排 9箱	蕃茄炒蛋 洗選蛋 50斤 蕃茄 27公斤 青蔥 1.8公斤	燻冬瓜 冬瓜 54公斤 薑絲 0.6公斤 烏醋 1桶 紅蘿蔔 0.6公斤 香菜 0.6公斤	酸辣湯 洗選蛋 15斤 地瓜粉 5斤 榨菜絲 5斤 豬肉絲 5斤 豬血 3公斤 金針菇 3公斤 細豆腐6.5K 2板 生木耳 1.2公斤		全穀雜糧類： 5.0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： 2.0份 熱量： 757大卡
5月11日 星期三	香炒米粉 粗米粉 70包 豆芽菜 20斤 豬肉絲 20斤 高麗菜 12公斤 芹菜 5公斤 紅蔥末 3公斤 乾蝦仁 1斤 乾香菇 1斤	蜜汁滷味 小貢丸 28斤 海帶結 14斤 米血塊 14斤 小豆干 13.2公斤 萬用滷包 2包 五香粉 2盒	珍珠丸子 白珍珠 630粒	青花菜 冷凍青花菜 80斤 紅蘿蔔 1.2公斤 蒜角 0.6公斤	黃瓜丸片湯 大黃瓜 27公斤 貢丸切片 10斤		全穀雜糧類： 2.6份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.2份 蔬菜類： 1.8份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 3.0份 熱量： 570大卡
5月12日 星期四	地瓜飯 地瓜 6公斤	照燒雞丁 骨腿丁 115斤 日式照燒醬 3罐 味醂 2罐 白芝麻 0.5斤	螞蟻上樹 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 小白菜 45公斤 蒜角 0.6公斤	山藥排骨湯 山藥 21公斤 軟骨丁 15斤 枸杞 1斤 薑片 0.6公斤	豆漿	全穀雜糧類： 5.7份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.7份 蔬菜類： 0.9份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.1份 熱量： 762大卡
5月13日 星期五	白米飯	客家小炒 豬柳 40斤 小豆干 18公斤 乾魷魚切片 5斤 青蔥 3公斤	炒五色 豬絞肉 15斤 玉米粒2.1K 10罐 冷凍三色丁 10包 洋蔥 9公斤 青蔥 0.6公斤	高麗菜 高麗菜 40公斤 紅蘿蔔 0.6公斤 蒜角 0.6公斤	綠豆粉粿湯 二砂糖 20包 粉粿切丁 10斤 綠豆 9斤 芋圓 5斤		全穀雜糧類： 6.7份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.4份 蔬菜類： 1.0份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 767大卡

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