

苗栗縣大湖鄉大湖國小 110學年度第二學期第15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16日 星期一 | 白米飯 | 蠔油雞丁 | 酸菜麵腸 | 油菜 | 海芽蛋花湯 | | 全穀雜糧類： 5.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.8份 蔬菜類： 1.7份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 1.6份 熱量： 658大卡 |
| 餐數 620 | | 骨腿丁 130斤 薑片 0.6公升 青蔥 0.6公升 | 麵腸切片 33公升 酸菜仁 33斤 粗薑絲 0.6公升 | 油菜 40公升 蒜角 0.6公升 | 洗選蛋 15斤 海帶芽 10斤 粗薑絲 0.6公升 | | |
| 5月17日 星期二 | 糙米飯 | 香酥魚排 | 麻婆豆腐 | 燜絲瓜 | 關東煮 | 蘋果 | 全穀雜糧類： 5.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.1份 蔬菜類： 0.9份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.8份 熱量： 742大卡 |
| 餐數 621 | 糙米 5.01斤 | 香酥虱目魚排 630份 | 細豆腐6.5K 7板 豬絞肉 5斤 青蔥 1.2公升 辣豆瓣醬 1桶 | 絲瓜 78公升 粗薑絲 0.6公升 | 綜合火鍋料 20斤 玉米 15公升 白蘿蔔 12公升 軟骨丁 5斤 香菜 0.3公升 | | |
| 5月18日 星期三 | 白米飯 | 親子丼 | 豆干肉絲 | 空心菜 | 豆腐味噌湯 | | 全穀雜糧類： 5.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 5.1份 蔬菜類： 0.8份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份 熱量： 747大卡 |
| 餐數 620 | | 雞胸丁 100斤 洗選蛋 25斤 生香菇 5公升 洋蔥 3公升 味醂 3罐 紅蘿蔔 1.8公升 青蔥 1.8公升 | 小豆干 33公升 豬肉絲 5斤 青蔥 0.6公升 | 空心菜 40公升 蒜角 0.6公升 | 味噌 10斤 細豆腐6.5K 4板 柴魚片 1斤 青蔥 0.6公升 | | |
| 5月19日 星期四 | 地瓜飯 | 馬鈴薯燉肉 | 桂筍肉絲 | 小白菜 | 蘿蔔貢丸湯 | 葡萄汁 | 全穀雜糧類： 4.9份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.4份 蔬菜類： 2.3份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份 熱量： 667大卡 |
| 餐數 622 | 地瓜 6公升 | 胛心肉丁 70斤 馬鈴薯 30公升 紅蘿蔔 3公升 蒜仁 0.6公升 | 桂竹筍 66公升 豬肉絲 10斤 粗薑絲 1.2公升 | 小白菜 45公升 蒜角 0.6公升 | 白蘿蔔 32公升 小貢丸 10斤 | | |
| 5月20日 星期五 | 白米飯 | 宮保雞丁 | 三蔬炒蛋 | 高麗菜 | 黑糖仙草蜜 | | 全穀雜糧類： 6.5份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.7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： 774大卡 |
| 餐數 622 | | 雞胸丁 80斤 地瓜粉 15斤 低筋麵粉 10斤 蒜味花生 5斤 乾辣椒 1斤 | 洗選蛋 40斤 玉米粒2.1K 6罐 生木耳 4.2公升 紅蘿蔔 1.2公升 青蔥 1.2公升 | 高麗菜 45公升 紅蘿蔔 1.8公升 蒜角 0.6公升 | 仙草凍5K 10桶 二砂糖 6包 黑糖 5包 | | |

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