

苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第7週午餐食譜設計表

菜單組成(單位：g) 及 材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	附餐	營養分析
							全穀雜糧類： 乳品類： 豆魚蛋肉類： 蔬菜類： 水果類： 油脂與堅果種子類： 熱量：
10 月 11 日 星期 二	白米飯	筍乾燒肉	蠔油杏鮑菇	大陸妹	青木瓜雞湯	水果	全穀雜糧類： 4.9份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 1.9份 蔬菜類： 1.9份 水果類： 1.1份 油脂與堅果種子類： 2.8份 熱量： 693大卡
餐數 617		胛心肉丁 48.62 50 斤 筍乾 38.9 40 斤	杏鮑菇 64.83 40 公斤 豬肉片 9.72 10 斤 生香菇 6.81 4.2 公斤 青蔥 2.92 1.8 公斤 紅蘿蔔 1.95 1.2 公斤	大陸妹 77.8 48 公斤 蒜角 0.97 0.6 公斤	青木瓜 38.9 24 公斤 骨腿丁 14.59 15 斤 青蔥 0.97 0.6 公斤		
10 月 12 日 星期 三	什錦炒麵	時蔬天婦羅	港式燒賣	青花菜	美式玉米濃湯	黃豆 奶	全穀雜糧類： 4.6份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 1.5份 蔬菜類： 1.6份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.8份 熱量： 687大卡
餐數 617	白油麵 68.07 70 斤 豆芽菜 22.37 23 斤 芹菜 9.72 6 公斤 豬肉絲 4.86 5 斤 紅蔥末 4.86 3 公斤 紅蘿蔔 1.95 1.2 公斤 乾蝦仁 0.97 1 斤 乾香菇絲 0.97 1 斤	甜不辣條 24.31 25 斤 南瓜 24.31 15 公斤 秀珍菇 24.31 15 公斤 低筋麵粉 9.72 10 斤 地瓜粉 9.72 10 斤 酥炸粉 1.62 1 包	翡翠燒賣 24.51 630.01 粒 蟹黃燒賣 24.51 630.01 粒	冷凍青花菜 82.66 85 斤 紅蘿蔔 1.95 1.2 公斤 蒜角 0.97 0.6 公斤	玉米粉 9.72 10 斤 洋蔥 14.59 9 公斤 玉米醬2.9K 14.34 3 罐 玉米濃湯粉 4.86 3 包 乳瑪琳 0.49 1 罐		
10 月 13 日 星期 四	地瓜飯	瓜仔肉	蒸蛋	小白菜	蘿蔔排骨湯	鮮 奶	全穀雜糧類： 4.4份 乳品類： 0.8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： 1.8份 熱量： 677大卡
餐數 617	地瓜 9.72 6 公斤	豬絞肉 63.21 65 斤 碎花瓜 43.76 45 斤 紅蔥末 1.95 1.2 公斤 蒜角 1.95 1.2 公斤	洗選蛋 58.35 60 斤	小白菜 77.8 48 公斤 蒜角 0.97 0.6 公斤	白蘿蔔 51.86 32 公斤 軟骨丁 9.72 10 斤		
10 月 14 日 星期 五	藜麥飯	熱帶糖醋雞	麻婆豆腐	高麗菜	奶香西米露	水 果	全穀雜糧類： 6.1份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.1份 蔬菜類： 0.8份 水果類： 1.1份 油脂與堅果種子類： 2.8份 熱量： 912大卡
餐數 605	藜麥 4.86 5 斤	雞胸丁 69.42 70 斤 二砂糖 9.92 10 包 低筋麵粉 9.92 10 斤 地瓜粉 9.92 10 斤 洋蔥 15.87 9.6 公斤 鳳梨碎片 9.12 3 罐 醋精 2.98 3 瓶 蕃茄醬 5.21 1 桶	細豆腐6.5K 85.95 8 板 豬絞肉 4.96 5 斤 青蔥 1.98 1.2 公斤 辣豆瓣醬 4.63 1 桶	高麗菜 69.42 42 公斤 紅蘿蔔 0.99 0.6 公斤 蒜角 0.99 0.6 公斤	二砂糖 9.92 10 包 奶茶粉 9.92 6 包 西谷米 4.96 5 斤 紅茶茶包 0.37 3 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