

苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第一學期第8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 |
|------------|-----------------------|---|--|--|---|-----|--|
| 10月17日 星期一 | 白米飯 | 芋香燒肉 胛心肉丁 68.07 70 斤 芋頭 29.17 18 公斤 | 魚香茄子 茄子 79.74 49.2 公斤 豬絞肉 4.86 5 斤 九層塔 1.95 1.2 公斤 辣豆瓣醬 4.54 1 桶 | 大陸妹 大陸妹 72.93 45 公斤 蒜角 0.97 0.6 公斤 | 關東煮 綜合火鍋料 19.45 20 斤 玉米 24.31 15 公斤 白蘿蔔 19.45 12 公斤 軟骨丁 4.86 5 斤 香菜 0.49 0.3 公斤 | 葡萄汁 | 全穀雜糧類： 5.7份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.4份 蔬菜類： 1.6份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 709大卡 |
| 10月18日 星期二 | 糙米飯 糙米 4.84 4.99 斤 | 宮保雞丁 雞胸丁 67.85 70 斤 地瓜粉 14.54 15 斤 低筋麵粉 9.69 10 斤 蒜味花生 4.85 5 斤 乾辣椒 0.97 1 斤 | 白菜獅子頭 獅子頭 40.71 630 粒 大白菜 33.93 21 公斤 金針菇 7.75 4.8 公斤 生木耳 2.91 1.8 公斤 | 油菜 油菜 77.54 48 公斤 蒜角 0.97 0.6 公斤 | 豆腐味噌湯 味噌 9.69 10 斤 細豆腐6.5K 42 4 板 柴魚片 0.97 1 斤 青蔥 0.97 0.6 公斤 | 水果 | 全穀雜糧類： 6.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.2份 蔬菜類： 1.4份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.9份 熱量： 810大卡 |
| 10月19日 星期三 | 白米飯 | 生薑燒肉 豬肉片 67.63 70 斤 粗薑絲 4.83 3 公斤 青蔥 1.93 1.2 公斤 紅蘿蔔 0.97 0.6 公斤 | 蕃茄炒蛋 洗選蛋 43.48 45 斤 蕃茄 48.31 30 公斤 | 高麗菜 高麗菜 72.46 45 公斤 紅蘿蔔 2.9 1.8 公斤 蒜角 0.97 0.6 公斤 | 南瓜濃湯 南瓜 38.65 24 公斤 洋蔥 14.49 9 公斤 玉米粉 4.83 5 斤 乳瑪琳 0.89 1 桶 粗粒黑胡椒 1.61 1 包 | 黃豆奶 | 全穀雜糧類： 5.3份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.3份 蔬菜類： 1.4份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.5份 熱量： 779大卡 |
| 10月20日 星期四 | 地瓜飯 地瓜 9.66 6 公斤 | 香酥魚排 香酥虱目魚排 60.39 625 份 | 酸菜麵腸 麵腸切片 77.3 48 公斤 酸菜仁 33.82 35 斤 粗薑絲 0.97 0.6 公斤 | 空心菜 空心菜 64.41 40 公斤 蒜角 0.97 0.6 公斤 | 酸辣湯 洗選蛋 14.49 15 斤 地瓜粉 4.83 5 斤 榨菜絲 4.83 5 斤 豬肉絲 4.83 5 斤 豬血 4.83 3 公斤 金針菇 4.83 3 公斤 細豆腐6.5K 20.93 2 板 | 鮮奶 | 全穀雜糧類： 4.7份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 4.3份 蔬菜類： 1.1份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 1.8份 熱量： 811大卡 |
| 10月21日 星期五 | 白米飯 | 蠔油雞丁 骨腿丁 119.8 120 斤 薑片 1 0.6 公斤 青蔥 1 0.6 公斤 | 鮪魚炒蛋 洗選蛋 49.92 50 斤 洋蔥 14.98 9 公斤 鮪魚罐1.8K 7.49 3 罐 玉米粒2.1K 6.99 2 罐 青蔥 2 1.2 公斤 | 青花菜 冷凍青花菜 79.87 80 斤 紅蘿蔔 2 1.2 公斤 蒜角 1 0.6 公斤 | 綠豆芋圓湯 二砂糖 19.97 20 包 綠豆 8.99 9 斤 小薏仁 4.99 5 斤 芋圓 4.99 5 斤 | 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： 1.0份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.6份 熱量： 898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