苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第一學期第9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24日星期一 餐數 619	白米飯	三杯雞丁 骨腿丁 130.86 135 斤 薑片 1.94 1.2 公斤 九層塔 0.97 0.6 公斤	鹹蛋杏鮑菇 杏鮑菇 75.93 47 公斤 鹹蛋 9.69 10 斤 青蔥 2.91 1.8 公斤 紅蘿蔔 0.97 0.6 公斤	油菜 油菜 72.7 45 公斤 蒜角 0.97 0.6 公斤	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔 51.7 32 公斤 小風目魚丸 9.69 10 斤	柳橙汁	全穀雜糧類： 4.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.6份 蔬菜類： 2.0份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.6份 熱量： 694大卡
10月25日星期二 餐數 620	藜麥飯 藜麥 4.84 5 斤	魚香肉燥 豬絞肉 82.26 85 斤 豆干丁 11.61 7.2 公斤 青蔥 2.9 1.8 公斤 紅蔥末 1.94 1.2 公斤	三蔬炒蛋 洗選蛋 38.71 40 斤 玉米粒2.1K 20.32 6 罐 生木耳 6.77 4.2 公斤 紅蘿蔔 1.94 1.2 公斤 青蔥 1.94 1.2 公斤	大陸妹 大陸妹 72.58 45 公斤 蒜角 0.97 0.6 公斤	冬瓜排骨湯 冬瓜 48.39 30 公斤 軟骨丁 14.52 15 斤 薑片 0.97 0.6 公斤	水果	全穀雜糧類： 4.3份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.3份 蔬菜類： 1.3份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.6份 熱量： 646大卡
10月26日星期三 餐數 617	米粉 粗米粉 49.27 80 包	醬燒豬排 阿萬師大排 87.52 9 箱	花枝丸 花枝丸 60.78 1250 粒	青花菜 冷凍青花菜 77.8 80 斤 紅蘿蔔 1.95 1.2 公斤 蒜角 0.97 0.6 公斤	魷魚羹湯 大白菜 52.51 32.4 公斤 魷魚羹 9.72 10 斤 金針菇 9.72 6 公斤 乾魷魚切片 2.92 3 斤 烏醋 16.21 2 桶 生木耳 2.92 1.8 公斤 沙茶醬 4.86 1 罐	黃豆奶	全穀雜糧類： 2.5份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 4.2份 蔬菜類： 1.4份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 1.8份 熱量： 755大卡
10月27日星期四 餐數 621	地瓜飯 地瓜 9.66 6 公斤	咖哩雞丁 雞胸丁 77.3 80 斤 洋蔥 24.16 15 公斤 馬鈴薯 24.16 15 公斤 咖哩粉 1.93 2 盒 紅蘿蔔 2.9 1.8 公斤	蒜味干絲 海帶絲 36.72 22.8 公斤 豬肉絲 9.66 10 斤 細白干絲 15.46 9.6 公斤 紅蘿蔔 1.93 1.2 公斤 蒜角 0.97 0.6 公斤	小白菜 小白菜 77.3 48 公斤 蒜角 0.97 0.6 公斤	玉穗排骨湯 玉米 38.65 24 公斤 軟骨丁 14.49 15 斤 香菜 0.48 0.3 公斤	鮮奶	全穀雜糧類： 4.8份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 2.8份 蔬菜類： 1.4份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 688大卡
10月28日星期五 餐數 605	白米飯	酥炸魚丁 油甘魚丁 89.26 90 斤 秀珍菇 19.84 12 公斤 地瓜粉 9.92 10 斤	黃瓜鮮燴 大黃瓜 94.22 57 公斤 豬肉片 14.88 15 斤 生木耳 2.98 1.8 公斤 紅蘿蔔 1.98 1.2 公斤	高麗菜 高麗菜 66.12 40 公斤 紅蘿蔔 0.99 0.6 公斤 蒜角 0.99 0.6 公斤	黑糖仙草蜜 仙草凍5K 82.65 10 桶 脆圓 9.92 10 斤 二砂糖 5.95 6 包 黑糖 3.72 5 包	水果	全穀雜糧類： 5.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.0份 蔬菜類： 1.6份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 707大卡

食材驗收 □合格 □不合格：

校長: 午餐執秘： 營養師: 謝文駿、林郁霓

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

苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第一學期第9週午餐食譜設計表

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	附餐	營養分析
10月24日星期一 餐數 619	白米飯	三杯雞丁 骨腿丁 135 斤 薑片 1.2 公斤 九層塔 0.6 公斤	鹹蛋杏鮑菇 杏鮑菇 47 公斤 鹹蛋 10 斤 青蔥 1.8 公斤 紅蘿蔔 0.6 公斤	油菜 油菜 45 公斤 蒜角 0.6 公斤	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔 32 公斤 小虱目魚丸 10 斤	柳橙汁	全穀雜糧類： 4.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.6份 蔬菜類： 2.0份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.6份 熱量： 694大卡
10月25日星期二 餐數 620	藜麥飯 藜麥 5 斤	魚香肉燥 豬絞肉 85 斤 豆干丁 7.2 公斤 青蔥 1.8 公斤 紅蔥末 1.2 公斤	三蔬炒蛋 洗選蛋 40 斤 玉米粒2.1K 6 罐 生木耳 4.2 公斤 紅蘿蔔 1.2 公斤 青蔥 1.2 公斤	大陸妹 大陸妹 45 公斤 蒜角 0.6 公斤	冬瓜排骨湯 冬瓜 30 公斤 軟骨丁 15 斤 薑片 0.6 公斤	水果	全穀雜糧類： 4.3份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.3份 蔬菜類： 1.3份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.6份 熱量： 646大卡
10月26日星期三 餐數 617	米粉 粗米粉 80 包	醬燒豬排 阿萬師大排 9 箱	花枝丸 花枝丸 1250 粒	青花菜 冷凍青花菜 80 斤 紅蘿蔔 1.2 公斤 蒜角 0.6 公斤	魷魚羹湯 大白菜 32.4 公斤 魷魚羹 10 斤 金針菇 6 公斤 乾魷魚切片 3 斤 烏醋 2 桶 生木耳 1.8 公斤 沙茶醬 1 罐	黃豆奶	全穀雜糧類： 2.5份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 4.2份 蔬菜類： 1.4份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 1.8份 熱量： 755大卡
10月27日星期四 餐數 621	地瓜飯 地瓜 6 公斤	咖哩雞丁 雞胸丁 80 斤 洋蔥 15 公斤 馬鈴薯 15 公斤 咖哩粉 2 盒 紅蘿蔔 1.8 公斤	蒜味干絲 海帶絲 22.8 公斤 豬肉絲 10 斤 細白干絲 9.6 公斤 紅蘿蔔 1.2 公斤 蒜角 0.6 公斤	小白菜 小白菜 48 公斤 蒜角 0.6 公斤	玉穗排骨湯 玉米 24 公斤 軟骨丁 15 斤 香菜 0.3 公斤	鮮奶	全穀雜糧類： 4.8份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 2.8份 蔬菜類： 1.4份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 688大卡
10月28日星期五 餐數 605	白米飯	酥炸魚丁 油甘魚丁 90 斤 秀珍菇 12 公斤 地瓜粉 10 斤	黃瓜鮮燴 大黃瓜 57 公斤 豬肉片 15 斤 生木耳 1.8 公斤 紅蘿蔔 1.2 公斤	高麗菜 高麗菜 40 公斤 紅蘿蔔 0.6 公斤 蒜角 0.6 公斤	黑糖仙草蜜 仙草凍5K 10 桶 脆圓 10 斤 二砂糖 6 包 黑糖 5 包	水果	全穀雜糧類： 5.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.0份 蔬菜類： 1.6份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 707大卡

食材驗收 □合格 □不合格：

校長: 午餐執秘： 營養師: 謝文駿、林郁霓

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