

苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第一學期第10週午餐食譜設計表

菜單組成(單位: g)

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	附餐	營養分析
10月31日 星期一	白米飯	照燒雞丁	蕃茄炒蛋	雙色花椰	冬瓜排骨湯	蘋果汁	全穀雜糧類： 4.0份 乳品類： 0.0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： 1.9份 熱量： 672大卡
		骨腿丁 126.42 日式照燒醬 11.67 味醂 2.92 白芝麻 0.49	洗選蛋 34.04 蕃茄 48.62 青蔥 2.92	冷凍白花菜 36.95 冷凍青花菜 36.95 紅蘿蔔 1.95	冬瓜 48.62 軟骨丁 14.59 薑片 0.97		
餐數 612							
11月1日 星期二	燕麥飯	蔥爆豬柳	鹹蛋金瓜	小白菜	黃瓜丸片湯	水果	全穀雜糧類： 4.5份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.4份 蔬菜類： 1.4份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 625大卡
	燕麥粒 4.87	豬柳 63.31 洋蔥 24.35 青蔥 2.92	南瓜 73.05 鹹蛋 9.74 青蔥 2.92 蒜角 0.97	小白菜 77.92 冬蝦 0.97 紅蘿蔔 0.97	大黃瓜 43.83 小虱目魚丸 14.61		
餐數 613							
11月2日 星期三	白米飯	清蒸鮮魚	蠔油杏鮑菇	油菜	鮮菇雞湯	黃豆奶	全穀雜糧類： 4.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.7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： 682大卡
		水鯊片-份 86.26 青蔥 1.95 粗薑絲 0.97 蒜角 0.97	杏鮑菇 64.83 豬肉片 9.72 生香菇 6.81 青蔥 2.92 紅蘿蔔 1.95	油菜 69.42 蒜角 0.99	骨腿丁 19.45 秀珍菇 6.81 生香菇 3.24 紅蘿蔔 2.92 薑片 0.49		
餐數 612							
11月3日 星期四	糙米飯	紅燒爌肉	瓠瓜什錦	大陸妹	紫菜蛋花湯	鮮奶	全穀雜糧類： 4.0份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 2.9份 蔬菜類： 2.0份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.0份 熱量： 661大卡
	糙米 4.84	胛心肉丁 57.97 中干四丁 32.21 白蘿蔔 32.21 紅蘿蔔 4.83 青蔥 1.93	瓠瓜 91.79 豬肉片 4.83 蝦皮 0.97 生木耳 0.97	大陸妹 72.46 蒜角 0.97	洗選蛋 14.49 紫菜 1.45 青蔥 0.97		
餐數 613							
11月4日 星期五	白米飯	鹽酥雞丁	麻婆豆腐	高麗菜	銀耳蓮子湯	水果	全穀雜糧類： 5.8份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.2份 蔬菜類： 0.7份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.8份 熱量： 837大卡
		雞胸丁 74.38 地瓜粉 19.84 低筋麵粉 9.92 九層塔 1.98	細豆腐6.5K 85.95 豬絞肉 4.96 青蔥 1.98 辣豆瓣醬 4.63	高麗菜 64.83 紅蘿蔔 2.92 蒜角 0.97	二砂糖 19.84 乾蓮子 5.95 桂圓 2.48 白木耳 2.48 紅棗 0.99		
餐數 599							

食材驗收 合格 不合格：

校長:

午餐執秘:

營養師:

鮮味食品行

鮮味食品行 營養師專線:037-239879

公司電話:037-235879

傳真:037-234790