

苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第一學期第11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
11 月 7 日 星期 一	白米飯	打拋豬	蒸蛋	油菜	青木瓜雞湯	葡萄 汁	全穀雜糧類： 5.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.2份 蔬菜類： 1.1份 水果類： 0.1份 油脂與堅果種子類： 1.6份 熱量： 687大卡
		豬絞肉 68.63 洋蔥 19.61 蕃茄 19.61 檸檬原汁 0.98 九層塔 1.96	洗選蛋 58.82	油菜 65.36 蒜角 0.98	青木瓜 39.22 骨腿丁 14.71 青蔥 0.98		
餐數 611							
11 月 8 日 星期 二	糙米飯	酥炸石斑	螞蟻上樹	娥白菜	海結雞湯	保久 乳/ 水果	全穀雜糧類： 6.0份 乳品類： 0.9份 豆魚蛋肉類： 0.5份 蔬菜類： 1.2份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.6份 熱量： 765大卡
		糙米 4.89 地瓜粉 14.71 杏鮑菇 24.51	冬粉 24.51 高麗菜 14.71 豬絞肉 4.9 紅蘿蔔 1.96 青蔥 1.96 紅蔥末 0.98	娥白菜 73.53 蒜角 0.98	骨腿丁 19.61 海帶片 11.77		
餐數 612							
11 月 9 日 星期 三	藜麥飯	洋芋燉排骨	白菜滷	大陸妹	福菜肉片湯	水果	全穀雜糧類： 4.5份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 1.2份 蔬菜類： 1.7份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.6份 熱量： 574大卡
		藜麥 4.9 軟骨丁 44.05 馬鈴薯 48.94 胛心肉丁 24.47 洋蔥 4.89 青蔥 0.98	大白菜 73.41 豬肉片 4.89 生木耳 2.94 紅蘿蔔 1.96	大陸妹 73.53 蒜角 0.98	朴菜 15.66 豬肉片 9.79 粗薑絲 0.98		
餐數 610							
11 月 10 日 星期 四	炒板條	香滷豬排	玉筍鮮瓜	高麗菜	白菜豆腐味噌湯	優 酪 乳	全穀雜糧類： 3.0份 乳品類： 0.6份 豆魚蛋肉類： 3.2份 蔬菜類： 1.8份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.8份 熱量： 612大卡
		板條 98.05 豆芽菜 21.31 豬肉絲 8.53 紅蔥末 5.33 韭菜 3.2 紅蘿蔔 2.13 乾香菇絲 1.07 冬蝦 1.07	里肌肉片 75 大黃瓜 90.59 豬肉絲 15.99 玉米筍 7.99 紅蘿蔔 2.13	高麗菜 63.94 紅蘿蔔 3.2 蒜角 1.07	小白菜 19.54 味噌 10.66 細豆腐6.5K 46.18		
餐數 558							
11 月 11 日 星期 五	白米飯	糖醋雞丁	蜜汁滷味	莧菜	綠豆地瓜圓湯	水果	全穀雜糧類： 7.9份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.7份 蔬菜類： 1.2份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.0份 熱量： 950大卡
		雞胸丁 70.12 地瓜粉 20.03 二砂糖 10.02 低筋麵粉 10.02 蒜角 2 蕃茄醬 5.26	中干四丁 33.39 白蘿蔔 25.04 米血塊 14.02 海帶結 14.02 萬用滷包 1.34	莧菜 83.47 蒜角 1	二砂糖 20.03 地瓜圓 10.02 綠豆 9.02		
餐數 598							

食材驗收 合格 不合格：

校長：

午餐執秘：

營養師：黃莉君

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