

苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第一學期第12週食譜設計表

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	附餐	營養分析
11月14日 星期一 餐數 521	薏仁飯 小薏仁 2斤	檸檬翅小腿 1046隻	樹子燻冬瓜 冬瓜 47公斤 豬肉片 10斤 破朴子 1罐 粗薑絲 0.6公斤	油菜 油菜 36公斤 蒜角 0.6公斤	蕃茄蛋花湯 洗選蛋 13斤 蕃茄 10公斤 青蔥 0.6公斤	柳橙汁	全穀雜糧類： 4.4份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.3份 蔬菜類： 1.7份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.6份 熱量： 712大卡
11月15日 星期二 餐數 606	燕麥飯 燕麥粒 5斤	豉汁排骨 軟骨丁 45斤 胛心肉丁 25斤 白蘿蔔 15公斤 豆豉 1斤	蒜味干絲 海帶絲 22.2公斤 豬肉絲 10斤 細白干絲 9.6公斤 紅蘿蔔 0.6公斤 蒜角 0.6公斤	高麗菜 高麗菜 50公斤 紅蘿蔔 0.6公斤 蒜角 0.6公斤	山藥雞湯 山藥 20公斤 骨腿丁 15斤 枸杞 1斤 薑片 0.6公斤	水果	全穀雜糧類： 4.5份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 1.8份 蔬菜類： 1.4份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.3份 熱量： 590大卡
11月16日 星期三 餐數 607	白米飯	蒜香肉片 豬肉片 70斤 洋蔥 12公斤 紅蘿蔔 1.8公斤	蝦仁炒蛋 洗選蛋 55斤 熟白蝦仁 12包 青蔥 1.8公斤	大陸妹 大陸妹 45公斤 蒜角 0.6公斤	結頭排骨湯 結頭菜 25公斤 軟骨丁 15斤 香菜 0.6公斤	紅豆餐包	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： 1.4份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.6份 熱量： 727大卡
11月17日 星期四 餐數 605	糙米飯 糙米 4.94斤	無骨香雞排 香酥無骨香雞排 9箱	醬爆干片 豆干片 30公斤 高麗菜 12公斤 甜麵醬 5斤 豬肉絲 5斤 青蔥 0.6公斤	小白菜 小白菜 45公斤 蒜角 0.6公斤	海芽小魚湯 海帶芽 4斤 青蔥 0.6公斤 小魚乾 0.5斤	保久乳	全穀雜糧類： 4.0份 乳品類： 0.9份 豆魚蛋肉類： 2.7份 蔬菜類： 1.0份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.6份 熱量： 750大卡
11月18日 星期五 餐數 592	地瓜飯 地瓜 6公斤	蔥燒雞丁 雞胸丁 50斤 骨腿丁 40斤 洋蔥 6公斤 青蔥 0.6公斤	芹菜豆皮 炸豆包 27公斤 芹菜 23公斤	菠菜 菠菜 60公斤 蒜角 0.6公斤	冬瓜檸檬山粉圓 冬瓜塊 14塊 二砂糖 6包 山粉圓 4斤 檸檬原汁 3瓶	水果	全穀雜糧類： 4.2份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.6份 蔬菜類： 1.4份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.6份 熱量： 821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