苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第1學期第13週食譜設計表

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
11月21日星期一 餐數 607	白米飯	泡菜燒肉 豬肉片 59.31 60 斤 韓式泡菜 9.89 10 斤 洋蔥 9.89 6 公斤 蒜角 0.99 0.6 公斤	三蔬炒蛋 洗選蛋 39.54 40 斤 玉米粒2.1K 20.76 6 罐 生木耳 6.59 4 公斤 紅蘿蔔 1.98 1.2 公斤 青蔥 1.98 1.2 公斤	芥蘭菜 芥藍菜 74.14 45 公斤 粗薑絲 0.99 0.6 公斤	冬瓜排骨湯 冬瓜 49.42 30 公斤 軟骨丁 14.83 15 斤 粗薑絲 0.99 0.6 公斤	蘋果汁	全穀雜糧類： 5.3份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.4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： 707大卡
11月22日星期二 餐數 600	藜麥飯 藜麥 4.92 5 斤	義式香草雞 骨腿丁 108.18 108 斤 馬鈴薯 25.04 15 公斤 洋蔥 15.03 9 公斤 粗粒黑胡椒 1.67 1 包 義大利香料 0.42 1 包 青蔥 1 0.6 公斤	蕃茄豆腐煲 蕃茄 39.23 23.5 公斤 細豆腐6.5K 54.26 5 板 青蔥 3.01 1.8 公斤 紅蘿蔔 2 1.2 公斤	油菜 油菜 78.46 47 公斤 蒜角 1 0.6 公斤	玉米濃湯 洗選蛋 12.79 13 斤 地瓜粉 4.92 5 斤 玉米醬2.9K 14.51 3 罐 玉米粒2.1K 6.89 2 罐 青蔥 1.97 1.2 公斤 粗粒黑胡椒 1.64 1 包	水果	全穀雜糧類： 4.8份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.7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： 701大卡
11月23日星期三 餐數 610	白米飯	梅干絞肉 豬絞肉 64.04 65 斤 梅干菜 3.94 4 斤 蒜角 0.99 0.6 公斤	魚香茄子 茄子 83.74 51 公斤 豬絞肉 4.93 5 斤 九層塔 1.97 1.2 公斤 辣豆瓣醬 4.6 1 桶 蒜角 0.99 0.6 公斤 青蔥 0.99 0.6 公斤	高麗菜 高麗菜 65.68 40 公斤 紅蘿蔔 2.96 1.8 公斤 蒜角 0.99 0.6 公斤	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔 52.37 32 公斤 小虱目魚丸 9.82 10 斤	奶酥餐包	全穀雜糧類： 6.1份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.2份 蔬菜類： 2.0份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 683大卡
11月24日星期四 餐數 611	地瓜飯 地瓜 9.82 6 公斤	酥炸魚丁 油甘魚丁 108.02 110 斤 地瓜粉 9.82 10 斤	蠔油杏鮑菇 杏鮑菇 81.83 50 公斤 薑片 1.96 1.2 公斤 九層塔 0.98 0.6 公斤	娥白菜 娥白菜 73.65 45 公斤 蒜角 0.98 0.6 公斤	酸辣湯 洗選蛋 14.73 15 斤 地瓜粉 4.91 5 斤 榨菜絲 4.91 5 斤 豬肉絲 4.91 5 斤 豬血 4.91 3 公斤 金針菇 4.91 3 公斤 細豆腐6.5K 21.28 2 板 [illegible]	鮮奶	全穀雜糧類： 4.9份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 3.8份 蔬菜類： 1.7份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.8份 熱量： 803大卡
11月25日星期五 餐數 592	白米飯	客家小炒 豬柳 45.46 45 斤 豆干片 30.3 18 公斤 乾魷魚切片 5.05 5 斤 青蔥 5.05 3 公斤	海茸肉絲 海茸 95.96 57 公斤 豬肉絲 5.05 5 斤 青蔥 2.02 1.2 公斤 辣豆瓣醬 4.71 1 桶 粗薑絲 1.01 0.6 公斤 紅蘿蔔 1.01 0.6 公斤	青江菜 青江菜 67.34 40 公斤 蒜角 1.01 0.6 公斤	綠豆薏仁湯 二砂糖 20.2 20 包 綠豆 12.12 12 斤 小薏仁 8.08 8 斤	水果	全穀雜糧類： 6.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.3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： 820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