

# 苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第1學期第14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 28 日 星期 一	<b>燕麥飯</b> 燕麥粒 4.9 5斤	<b>粉蒸排骨</b> 軟骨丁 78.43 80斤 南瓜 19.61 12公斤 五香蒸肉粉 2.94 3包 二砂糖 1.96 2包 蒜角 1.96 1.2公斤	<b>宮保油腐</b> 小四角油豆腐 49.02 30公斤 小黃瓜 16.34 10公斤 乾辣椒 0.98 1斤	<b>小白菜</b> 小白菜 73.53 45公斤 蒜角 0.98 0.6公斤	<b>豆腐味噌湯</b> 味噌 9.8 10斤 細豆腐6.5K 42.48 4板 柴魚片 0.98 1斤 青蔥 0.98 0.6公斤	保 久 乳	全穀雜糧類： 4.1份 乳品類： 0.9份 豆魚蛋肉類： 1.6份 蔬菜類： 0.9份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份  熱量： 678大卡
餐數 609							
11 月 29 日 星期 二	<b>薏仁飯</b> 小薏仁 5.25 5斤	<b>腐乳雞</b> 雞胸丁 89.32 85斤 地瓜粉 15.76 15斤 低筋麵粉 10.51 10斤 豆腐乳 2.1 3瓶 蒜角 1.05 0.6公斤	<b>燴三絲</b> 大白菜 61.3 35公斤 豬肉絲 9.46 9斤 生香菇 7.01 4公斤 金針菇 7.01 4公斤 紅蘿蔔 5.25 3公斤	<b>菠菜</b> 菠菜 98.07 56公斤 蒜角 1.05 0.6公斤	<b>羅宋湯</b> 高麗菜 24.52 14公斤 豬肉絲 10.51 10斤 洋蔥 10.51 6公斤 蕃茄 10.51 6公斤 青蔥 1.58 0.9公斤	水 果	全穀雜糧類： 5.3份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.0份 蔬菜類： 2.2份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.6份  熱量： 700大卡
餐數 568							
11 月 30 日 星期 三	<b>白米飯</b>	<b>鐵板肉絲</b> 豬肉絲 73.77 75斤 洋蔥 19.67 12公斤 紅蘿蔔 4.92 3公斤 黑胡椒醬 11.8 3瓶 青蔥 2.95 1.8公斤	<b>玉米炒蛋</b> 洗選蛋 54.1 55斤 玉米粒2.1K 27.54 8罐 青蔥 2.95 1.8公斤	<b>高麗菜</b> 高麗菜 68.85 42公斤 紅蘿蔔 0.98 0.6公斤 蒜角 0.98 0.6公斤	<b>牛蒡雞湯</b> 牛蒡 24.59 15公斤 骨腿丁 14.75 15斤 紅棗 0.98 1斤 紅蘿蔔 0.49 0.3公斤	芋 頭 餐 包	全穀雜糧類： 5.5份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.2份 蔬菜類： 1.1份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份  熱量： 737大卡
餐數 607							
12 月 1 日 星期 四	<b>藜麥飯</b> 藜麥 4.89 5斤	<b>瓜仔肉</b> 豬絞肉 58.73 60斤 碎花瓜 44.05 45斤 紅蔥末 1.96 1.2公斤 蒜角 1.96 1.2公斤	<b>彩繪花椰</b> 冷凍白花菜 36.22 37斤 冷凍青花菜 36.22 37斤 豬肉片 4.89 5斤 紅蘿蔔 1.96 1.2公斤	<b>油菜</b> 油菜 78.3 48公斤 蒜角 0.98 0.6公斤	<b>關東煮</b> 綜合火鍋料 19.58 20斤 玉米 24.47 15公斤 白蘿蔔 19.58 12公斤 軟骨丁 4.89 5斤 香菜 0.49 0.3公斤	優 酪 乳	全穀雜糧類： 4.2份 乳品類： 0.6份 豆魚蛋肉類： 2.1份 蔬菜類： 2.2份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份  熱量： 630大卡
餐數 612							
12 月 2 日 星期 五	<b>小米飯</b> 糯小米 4.89 5斤	<b>蔥爆肉片</b> 豬肉片 48.94 50斤 洋蔥 19.58 12公斤 青蔥 8.16 5公斤 紅蘿蔔 2.45 1.5公斤	<b>什錦魚羹</b> 大白菜 68.52 42公斤 金針菇 9.79 6公斤 魚羹 4.89 5斤 生香菇 1.96 1.2公斤 芹菜 1.96 1.2公斤	<b>大陸妹</b> 大陸妹 68.52 42公斤 蒜角 0.98 0.6公斤	<b>珍珠仙草凍</b> 二砂糖 19.58 20包 生粉圓 7.83 8斤 仙草凍5K 48.94 6桶	水 果	全穀雜糧類： 4.4份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 1.5份 蔬菜類： 1.7份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份  熱量： 638大卡
餐數 609							

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