

# 苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第1學期第15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
12月5日 星期一	白米飯	蔥油雞	泰式豆皮	娥白菜	酸菜肉片湯	保久乳	全穀雜糧類： 4.0份 乳品類： 0.9份 豆魚蛋肉類： 3.8份 蔬菜類： 1.0份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.0份  熱量： 744大卡
		骨腿丁 130.39 洋蔥 9.8 青蔥 0.98	生豆包 37.17 蒜角 1.96 蕃茄醬 5.15 泰式甜辣醬 9.4 青蔥 0.98	娥白菜 73.53 蒜角 0.98	酸菜 15.69 豬肉片 9.8 粗薑絲 0.98		
餐數	611						
12月6日 星期二	糙米飯	香滷排骨	北海道湯咖哩	青江菜	冬瓜魚丸湯	水果	全穀雜糧類： 4.4份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.5份 蔬菜類： 1.5份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 1.2份  熱量： 632大卡
	糙米 4.91	御賞里肌肉排 78.56 萬用滷包 0.66	馬鈴薯 42.55 洋蔥 29.46 玉米筍 9.82 紅蘿蔔 9.82 咖哩粉 2.95	青江菜 73.65 蒜角 0.98	冬瓜 49.1 小虱目魚丸 14.73 粗薑絲 0.98		
餐數	610						
12月7日 星期三	白米飯	宮保雞丁	壽喜燒	大陸妹	瓠瓜排骨湯	綠豆餐包	全穀雜糧類： 6.4份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 1.9份 蔬菜類： 1.7份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.9份  熱量： 685大卡
		雞胸丁 64.03 地瓜粉 15.49 低筋麵粉 10.33 蒜味花生 5.16 乾辣椒 1.03	高麗菜 49.91 豬肉片 7.23 生木耳 5.16 紅蘿蔔 5.16	大陸妹 68.85 蒜角 1.03	瓠瓜 43.03 軟骨丁 10.33		
餐數	580						
12月8日 星期四	藜麥飯	清蒸石斑魚	蕃茄炒蛋	油菜	紫菜味噌湯	黃豆奶 / 水果	全穀雜糧類： 4.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 4.0份 蔬菜類： 1.3份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.0份  熱量： 680大卡
	藜麥 4.95	細豆腐6.5K 53.63 洋蔥 1.98 蒜角 1.98 青蔥 1.98 破朴子 4.95 粗薑絲 0.99 石斑魚 75	洗選蛋 34.65 蕃茄 49.51 青蔥 2.97	油菜 74.26 蒜角 0.99	味噌 9.9 柴魚片 0.99 青蔥 0.99 紫菜 0.5		
餐數	605						
12月9日 星期五	南瓜飯	蔥爆豬柳	豆豉干丁	青花菜	花生仁湯	水果	全穀雜糧類： 4.6份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.0份 蔬菜類： 1.3份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.7份  熱量： 753大卡
	南瓜 10.17	豬柳 58.98 洋蔥 25.42 青蔥 3.05	豆干丁 49.15 小黃瓜 13.56 豬絞肉 4.07 紅甜椒 3.39 黃甜椒 3.39 豆豉 0.51	冷凍青花菜 79.32 紅蘿蔔 2.03 蒜角 1.02	二砂糖 19.32 小薏仁 6.1 熟花生仁半 10.17 生粉圓 5.09		
餐數	589						

食材驗收 合格 不合格：

校長：

午餐執秘：

營養師：