

# 苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第1學期第16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12日 星期一	白米飯	虱目魚排	海茸肉絲	娥白菜	鮮菇雞湯	水果	全穀雜糧類： 4.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.3份 蔬菜類： 1.9份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份  熱量： 629大卡
		香酥虱目魚排 61.64	海茸 97.6 豬肉絲 5.14 青蔥 2.06 辣豆瓣醬 4.8 粗薑絲 1.03 紅蘿蔔 1.03	娥白菜 75.34 蒜角 1.03	骨腿丁 20.55 秀珍菇 7.19 生香菇 3.43 紅蘿蔔 3.08 薑片 0.51		
餐數	584						
12月13日 星期二	薏仁飯	打拋豬	黃瓜鮮燴	大陸妹	結頭排骨湯	保久乳	全穀雜糧類： 4.0份 乳品類： 0.9份 豆魚蛋肉類： 2.2份 蔬菜類： 2.3份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份  熱量： 646大卡
	小薏仁 5.15	豬絞肉 68.95 洋蔥 25.73 蕃茄 24.01 檸檬原汁 1.54 九層塔 2.06	大黃瓜 70.33 小魚輪 11.32 紅蘿蔔 5.15 生木耳 3.43	大陸妹 65.57 蒜角 0.98	結頭菜 49.74 軟骨丁 15.44 香菜 2.06		
餐數	584						
12月14日 星期三	香炒米粉	燒烤雞翅	豆干肉絲	小白菜	肉骨茶湯	黃豆奶	全穀雜糧類： 1.6份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 4.3份 蔬菜類： 1.6份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 3.5份  熱量： 656大卡
	粗米粉 31.15 豆芽菜 19.67 豬肉絲 14.75 高麗菜 19.67 芹菜 9.84 紅蔥末 4.92 乾香菇絲 0.98 冬蝦 0.98	檸檬雞翅W6 89.52	小豆干 59.02 豬肉絲 4.92 青蔥 0.98	小白菜 75.47 蒜角 1.03	白蘿蔔 40.98 軟骨丁 14.75 肉骨茶包 0.33 紅蘿蔔 4.92		
餐數	610						
12月15日 星期四	白米飯	沙茶雞丁	麻婆豆腐	菠菜	紫菜鮮菇湯	鮮奶	全穀雜糧類： 4.0份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 3.2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： 721大卡
		雞胸丁 73.65 洋蔥 19.64 紅蘿蔔 4.91 沙茶醬 4.91	細豆腐6.5K 85.11 豬絞肉 4.91 青蔥 1.96 辣豆瓣醬 4.58	菠菜 101.47 蒜角 0.98	大骨 9.82 金針菇 14.73 紫菜 0.98 青蔥 0.98 薑片 0.49		
餐數	611						
12月16日 星期五	地瓜飯	筍乾燒肉	蒸蛋	高麗菜	綠豆西米露	水果	全穀雜糧類： 4.8份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.4份 蔬菜類： 1.1份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 1.6份  熱量： 724大卡
	地瓜 10.08	胛心肉丁 50.42 筍乾 40.34	洗選蛋 59.5	高麗菜 68.91 紅蘿蔔 1.01 蒜角 1.01	二砂糖 19.16 綠豆 8.07 西谷米 5.04		
餐數	595						

食材驗收 合格 不合格：

校長：

午餐執秘：

營養師: 謝文駿、林郁寬

## 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