

# 苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第1學期第17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 19 日 星期 一	白米飯	酥炸魚丁	螞蟻上樹	小白菜	羅宋湯	葡萄 汁	全穀雜糧類： 6.3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： 798大卡
		油甘魚丁 90 地瓜粉 20 秀珍菇 16.67	冬粉 26 豬絞肉 10 紅蘿蔔 5 生木耳 3.33 青蔥 2.5 油蔥酥 1	小白菜 75 蒜角 1	高麗菜 23.33 豬肉絲 10 洋蔥 10 蕃茄 10 青蔥 1.5		
餐數 600							
12 月 20 日 星期 二	小米飯	紅燒爌肉	芹香干絲	油菜	黃瓜丸片湯	水 果	全穀雜糧類： 4.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.1份 蔬菜類： 2.1份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.0份  熱量： 606大卡
		糯小米 5.16 胛心肉丁 69.07 白蘿蔔 49.83 紅蘿蔔 3.09	海帶絲 41.24 細白干絲 17.18 豬肉絲 10.31 芹菜 5.16 紅蘿蔔 3.44 蒜角 1.03	油菜 73.88 蒜角 1.03	大黃瓜 44.67 小虱目魚丸 15.46		
餐數 582							
12 月 21 日 星期 三	藜麥飯	三杯雞丁	冬瓜雙鮮	高麗菜	客家鹹湯圓	黃 豆 奶	全穀雜糧類： 6.3份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.7份 蔬菜類： 1.7份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.0份  熱量： 834大卡
		藜麥 5.28 骨腿丁 134.16 薑片 2.11 九層塔 1.06	冬瓜 82.75 豬柳 10.56 杏鮑菇 7.04 紅蘿蔔 2.11 薑片 2.11	高麗菜 70.42 紅蘿蔔 1.06 蒜角 1.06	湯圓 69.72 豬肉絲 10.56 芹菜 6.34 紅蔥末 3.17 香菜 3.17 乾香菇 0.53 冬蝦 0.53		
餐數 568							
12 月 22 日 星期 四	薏仁飯	生薑燒肉	白菜獅子頭	芥蘭菜	山藥排骨湯	優 格	全穀雜糧類： 4.3份 乳品類： 0.4份 豆魚蛋肉類： 2.6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： 657大卡
		小薏仁 4.91 豬肉片 68.74 粗薑絲 4.91 青蔥 1.96 紅蘿蔔 0.98	獅子頭 30.44 大白菜 34.37 金針菇 7.86 生木耳 2.95	芥藍菜 73.65 粗薑絲 0.98	山藥 34.37 軟骨丁 14.73 枸杞 0.98 薑片 0.98		
餐數 611							
12 月 23 日 星期 五	白醬培根義大利麵	無骨香雞排	麥克雞塊	雙色花椰	南瓜濃湯	水 果	全穀雜糧類： 3.1份 乳品類： 0.1份 豆魚蛋肉類： 2.6份 蔬菜類： 1.2份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 3.2份  熱量： 810大卡
		白油麵 127.87 培根片 14.75 洋蔥 19.67 無鹽奶油塊 1.49 紅甜椒 3.28 美白菇 3.28 黃甜椒 3.28 奶粉 2.3	香酥無骨香雞排 79.67	卜蜂黑胡椒雞塊 42.08	冷凍白花菜 37.38 冷凍青花菜 37.38 紅蘿蔔 1.97		
餐數 610							

食材驗收 合格 不合格：

校長：

午餐執秘：

營養師：

## 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