

苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第1學期第18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26日 星期一	藜麥飯	沙茶肉片	蕃茄豆腐煲	青江菜	海芽蛋花湯	保久乳	全穀雜糧類： 4.0份 乳品類： 0.9份 豆魚蛋肉類： 2.6份 蔬菜類： 1.5份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 705大卡
	藜麥 5.19	豬肉片 59.17 洋蔥 20.76 紅蘿蔔 2.08 沙茶醬 5.19	蕃茄 39.79 細豆腐6.5K 56.23 青蔥 3.11 紅蘿蔔 2.08	青江菜 74.39 蒜角 1.04	洗選蛋 15.05 海帶芽 10.38 粗薑絲 1.04		
餐數	575						
12月27日 星期二	白米飯	蔥燒雞丁	炒五色	娥白菜	榨菜肉絲湯	黃豆奶	全穀雜糧類： 4.5份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.3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： 669大卡
		雞胸丁 50.17 骨腿丁 34.5 洋蔥 10.45 青蔥 1.05	冷凍三色丁 17.42 豬絞肉 10.45 玉米粒2.1K 32.93 洋蔥 15.68 青蔥 1.05	娥白菜 74.91 蒜角 1.05	榨菜絲 26.13 豬肉絲 15.68		
餐數	571						
12月28日 星期三	地瓜飯	糖醋排骨	玉筍鮮瓜	大陸妹	青木瓜排骨湯	水果	全穀雜糧類： 5.4份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 1.2份 蔬菜類： 1.6份 水果類： 1.1份 油脂與堅果種子類： 2.6份 熱量： 698大卡
	地瓜 10.22	軟骨丁 43.95 胛心肉丁 24.53 二砂糖 15.33 地瓜粉 15.33 低筋麵粉 10.22 蒜角 2.04 醋精 1.02	大黃瓜 95.4 豬柳 15.33 玉米筍 9.37 紅蘿蔔 2.04	大陸妹 71.55 蒜角 1.02	青木瓜 42.59 軟骨丁 10.22 青蔥 1.02		
餐數	584						
12月29日 星期四	白米飯	魚香肉燥	白玉雙絲	高麗菜	玉穗排骨湯	鮮奶	全穀雜糧類： 4.4份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 2.9份 蔬菜類： 1.6份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.0份 熱量： 659大卡
		豬絞肉 78.52 豆干丁 11.75 青蔥 3.02 紅蔥末 2.01	白蘿蔔 97.32 豬柳 12.08 生木耳 5.03 紅蘿蔔 3.36	高麗菜 66.44 紅蘿蔔 1.02 蒜角 1.02	玉米 40.27 軟骨丁 15.1 香菜 0.5		
餐數	594						
12月30日 星期五	燕麥飯	洋芋燉排骨	瓠瓜什錦	小白菜	黑糖仙草蜜	水果	全穀雜糧類： 5.3份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 1.0份 蔬菜類： 1.7份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 639大卡
	燕麥粒 5.08	軟骨丁 44.67 馬鈴薯 49.07 胛心肉丁 25.38 洋蔥 5.08 青蔥 1.02	瓠瓜 94.76 豬肉片 5.08 蝦皮 1.02 生木耳 1.02	小白菜 76.13 蒜角 1.04	仙草凍5K 84.6 脆圓 10.15 二砂糖 6.09 黑糖 3.81		
餐數	589						

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