

苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第1學期第19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
月 日							全穀雜糧類： 乳品類： 豆魚蛋肉類： 蔬菜類： 水果類： 油脂與堅果種子類： 熱量：
餐數							
1 月 3 日 星期二	薏仁飯 小薏仁 4.84	黑胡椒雞丁 骨髓丁 125.95 洋蔥 26.45 黑胡椒醬 7.93	彩繪花椰 冷凍白花菜 36.69 冷凍青花菜 36.69 豬肉片 4.96 紅蘿蔔 1.98	油菜 油菜 72.73 蒜角 0.99	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔 42.98 三角軟骨丁 14.88	水果	全穀雜糧類： 4.1份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.4份 蔬菜類： 2.1份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 657大卡
餐數 603							
1 月 4 日 星期三	白米飯	豉汁排骨 三角軟骨丁 44.85 胛心肉丁 24.92 白蘿蔔 24.92 豆豉 1	玉米炒蛋 洗選蛋 54.82 玉米粒2.1K 27.91 青蔥 2.99	高麗菜 高麗菜 69.77 紅蘿蔔 1 蒜角 1	山藥雞湯 山藥 33.22 骨髓丁 14.95 枸杞 1 薑片 1	黃豆 奶	全穀雜糧類： 4.7份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.6份 蔬菜類： 0.9份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份 熱量： 671大卡
餐數 601							
1 月 5 日 星期四	肉絲蛋炒飯 豬肉絲 24.75 洗選蛋 11.88 高麗菜 16.5 洋蔥 8.91 冷凍三色丁 13.2 青蔥 2.97	檸檬翅小腿 檸檬翅小腿 101.16	蜜汁滷味 中干四丁 41.25 米血塊 23.76 海帶結 21.45 萬用滷包 1.32	芥蘭菜 芥藍菜 74.26 粗薑絲 0.99	豆腐味噌湯 味噌 9.9 細豆腐6.5K 42.9 柴魚片 0.99 青蔥 0.99	保久 乳	全穀雜糧類： 3.9份 乳品類： 0.9份 豆魚蛋肉類： 4.3份 蔬菜類： 1.4份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 3.0份 熱量： 887大卡
餐數 603							
1 月 6 日 星期五	白米飯	酥炸魚丁 油甘魚丁 101.7 地瓜粉 20.34 甜不辣條 7.12	燴五柳 大白菜 50.85 豬肉絲 10.17 麵筋 9.15 金針菇 13.56 生木耳 3.05	小白菜 小白菜 74.58 蒜角 1.02	紫菜蛋花湯 洗選蛋 15.25 紫菜 1.02 青蔥 1.02	水果	全穀雜糧類： 5.2份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.9份 蔬菜類： 1.4份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 765大卡
餐數 588							
1 月 7 日 星期六	藜麥飯 藜麥 5.84	義式香草雞 骨髓丁 93.39 馬鈴薯 25.29 洋蔥 15.56 粗粒黑胡椒 1.95 義大利香料 0.49 青蔥 1.17	蠔油杏鮑菇 杏鮑菇 81.71 豬肉片 11.67 生香菇 8.17 青蔥 3.5 紅蘿蔔 2.34	大陸妹 大陸妹 77.82 蒜角 1.17	綠豆地瓜圓湯 二砂糖 19.84 地瓜圓 9.34 綠豆 9.34	蘋果 汁	全穀雜糧類： 5.2份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.0份 蔬菜類： 1.9份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份 熱量： 776大卡
餐數 511							

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