

苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第1學期第20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
1 月 9 日 星期 一	地瓜飯	三杯豬柳	蒜味干絲	韭菜豆芽	蘿蔔魚丸湯	保 久 乳	全穀雜糧類： 4.2份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 2.8份 蔬菜類： 1.7份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 3.4份 熱量： 716大卡
	地瓜 9.93	豬柳 65.56 洋蔥 18.21 紅甜椒 3.31 黃甜椒 3.31 薑片 1.99 胡麻油 4.97 九層塔 0.99	海帶絲 38.08 豬肉絲 9.93 細白干絲 16.56 紅蘿蔔 0.99 蒜角 0.99	豆芽菜 54.64 韭菜 1.99 紅蘿蔔 0.99 蒜角 0.99	白蘿蔔 52.98 小虱目魚丸 9.93		
餐數 603							
1 月 10 日 星期 二	白米飯	虱目魚排	樹子燜冬瓜	小白菜	美式玉米濃湯	水 果	全穀雜糧類： 4.3份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.2份 蔬菜類： 1.7份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.6份 熱量： 666大卡
		香酥虱目魚排 61.09	冬瓜 91.06 豬肉片 14.9 紅蘿蔔 1.99 破朴子 4.97 粗薑絲 0.99	小白菜 76.53 蒜角 1.02	玉米粉 9.93 洋蔥 14.9 玉米醬2.9K 14.65 玉米濃湯粉 3.31 乳瑪琳 0.5		
餐數 604							
1 月 11 日 星期 三	刈包	梅干肉片	蕃茄炒蛋	青江菜	魷魚羹麵線	葡 萄 汁	全穀雜糧類： 4.3份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.5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： 675大卡
	刈包 61.79	豬肉片 64.78 梅干菜 4.98	洗選蛋 34.88 蕃茄 49.83 青蔥 2.99	青江菜 73.09 蒜角 1	紅麵線 54.82 魷魚羹 9.97 金針菇 7.97 生木耳 1.99 白蘿蔔 1.99 紅蘿蔔 1.99 柴魚片 1 香菜 1		
餐數 602							
1 月 12 日 星期 四	小米飯	鹽酥雞丁	白菜滷	雙色花椰	冬瓜排骨湯	優 酪 乳	全穀雜糧類： 5.5份 乳品類： 0.6份 豆魚蛋肉類： 2.2份 蔬菜類： 1.9份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 713大卡
	糯小米 4.98	雞胸丁 76.62 地瓜粉 19.9 低筋麵粉 9.95 九層塔 1.99	大白菜 71.31 豬肉片 4.98 生木耳 2.99 紅蘿蔔 1.99	冷凍白花菜 36.82 冷凍青花菜 36.82 紅蘿蔔 1.99	冬瓜 48.09 三角軟骨丁 14.93 粗薑絲 1		
餐數 571							
1 月 13 日 星期 五	十穀飯	香滷雞腿	豆豉干丁	高麗菜	珍珠鮮奶茶	水 果	全穀雜糧類： 4.8份 乳品類： 0.1份 豆魚蛋肉類： 3.2份 蔬菜類： 0.9份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 1.2份 熱量： 726大卡
	十穀米 5.1	棒棒腿D5 124.49 萬用滷包 0.41	豆干丁 52.72 小黃瓜 15.31 豬絞肉 5.1 紅甜椒 3.4 黃甜椒 3.4 豆豉 0.51	高麗菜 66.45 紅蘿蔔 2.99 蒜角 1	生粉圓 15.31 冬瓜塊 10.2 鮮奶936c.c 15.31 二砂糖 6.12 麥茶 0.68		
餐數 588							

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