苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第1學期第21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16日星期一 餐數 603	薏仁飯 小薏仁 4.98	麻油雞丁 骨腿丁 104.48 高麗菜 19.9 薑片 1.99	魚香茄子 茄子 82.92 豬絞肉 4.98 九層塔 1.99 辣豆瓣醬 4.64	油菜 油菜 74.63 蒜角 1	酸菜肉片湯 酸菜 15.92 豬肉片 9.95 粗薑絲 1	保久乳	全穀雜糧類： 4.0份 乳品類： 0.9份 豆魚蛋肉類： 2.3份 蔬菜類： 1.9份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.6份 熱量： 672大卡
1月17日星期二 餐數 604	白米飯	紅燒牛肉 牛腩 69.54 白蘿蔔 49.67 紅蘿蔔 9.93 沙茶醬 9.93 蕃茄醬 5.22	泡菜燒肉 豬肉片 64.57 韓式泡菜 9.93 洋蔥 9.93 蒜角 0.99	青花菜 冷凍青花菜 84.44 紅蘿蔔 1.99 蒜角 0.99	瓠瓜排骨湯 瓠瓜 49.67 三角軟骨丁 14.9	奶酥餐包／水果	全穀雜糧類： 5.1份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.7份 蔬菜類： 2.0份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 1.2份 熱量： 905大卡
1月18日星期三 餐數 602	蘑菇肉醬麵 白油麵 79.73 豬絞肉 9.97 冷凍三色丁 16.61 洋蔥 9.97 蘑菇醬 9.97 蕃茄醬 5.23	香酥豬排 御賞里肌肉排 79.73	豆干肉絲 豆干片 59.8 豬肉絲 4.98 青蔥 1	小白菜 小白菜 74.75 蒜角 1	關東煮 綜合火鍋料 19.93 玉米 24.92 白蘿蔔 19.93 三角軟骨丁 4.98 香菜 0.5	蘋果汁	全穀雜糧類： 2.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 4.5份 蔬菜類： 1.2份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 3.2份 熱量： 662大卡
1月19日星期四 餐數 277	藜麥飯 藜麥 5.83	芋香燒肉 胛心肉丁 75.81 冷凍芋角 32.49	西芹雙鮮 西洋芹菜 100.8 豬肉片 21.6 杏鮑菇頭 18.05 生木耳 6.5 紅蘿蔔 4.33	高麗菜 高麗菜 79.42 紅蘿蔔 2.17 蒜角 2.17	酸辣湯 洗選蛋 17.33 地瓜粉 10.83 榨菜絲 6.5 豬肉絲 6.5 豬血 7.22 金針菇 7.22 細豆腐6.5K 23.47 生木耳(2.17)0.6公斤,薑絲(1.08)0.3公斤	鮮奶	全穀雜糧類： 5.2份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 3.9份 蔬菜類： 2.7份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份 熱量： 805大卡
月 日 餐數							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：

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