

苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第2學期第1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
2月13日星期一	白米飯	照燒雞丁	燴三絲	大陸妹	結頭排骨湯	蘋果汁	全穀雜糧類：4.0份 乳品類：0.0份 豆魚蛋肉類：2.6份 蔬菜類：2.1份 水果類：0.0份 油脂與堅果種子類：2.1份 熱量：595大卡
餐數 610		雞胸丁 88.53 洋蔥 24.59 日式照燒醬 7.87 味醂 2.95 白芝麻 0.49	大白菜 60.66 豬肉絲 8.85 生香菇 8.2 金針菇 8.2 紅蘿蔔 4.92	大陸妹 68.85 蒜角 0.98	結頭菜 47.54 三角軟骨丁 14.75 香菜 1.97		
2月14日星期二	薏仁飯	打拋豬	玉筍鮮瓜	菠菜	青木瓜雞湯	水果	全穀雜糧類：4.0份 乳品類：0.0份 豆魚蛋肉類：2.6份 蔬菜類：2.3份 水果類：1.1份 油脂與堅果種子類：2.4份 熱量：601大卡
餐數 610	小薏仁 4.92	豬絞肉 68.85 洋蔥 19.67 蕃茄 19.67 檸檬原汁 0.98 九層塔 1.97	大黃瓜 101.64 豬柳 14.75 玉米筍 10.66 紅蘿蔔 1.97	菠菜 98.36 蒜角 0.98	青木瓜 39.34 骨腿丁 14.75 青蔥 0.98		
2月15日星期三	香菇瘦肉粥	燒烤雞翅	蜜汁滷味	娥白菜	奶黃包	保久乳	全穀雜糧類：4.0份 乳品類：1.1份 豆魚蛋肉類：4.3份 蔬菜類：1.3份 水果類：0.0份 油脂與堅果種子類：2.0份 熱量：877大卡
餐數 610	豬絞肉 24.59 洗選蛋 14.75 生香菇 19.67 高麗菜 14.75 芹菜 4.92 紅蔥末 2.95 紅蘿蔔 2.95	檸檬雞翅W6 87.11	小三角油豆腐 34.43 珍珠脆丸 19.67 米血塊 15.74 海帶結 18.03 萬用滷包 1.31	娥白菜 73.77 蒜角 0.98	奶黃包 71.15		
2月16日星期四	地瓜飯	虱目魚排	麻婆豆腐	芥蘭菜	羅宋湯	鮮奶	全穀雜糧類：4.2份 乳品類：0.8份 豆魚蛋肉類：3.3份 蔬菜類：1.2份 水果類：0.0份 油脂與堅果種子類：1.8份 熱量：727大卡
餐數 610	地瓜 9.84	香酥虱目魚排 60.98	紐豆腐6.5K 85.25 豬絞肉 4.92 青蔥 1.97 辣豆瓣醬 4.59	芥藍菜 73.77 粗薑絲 0.98	高麗菜 24.59 豬肉絲 11.8 洋蔥 11.48 蕃茄 11.48 青蔥 1.64		
2月17日星期五	白米飯	客家小炒	蒸蛋	高麗菜	綠豆芋圓湯	水果	全穀雜糧類：5.9份 乳品類：0.0份 豆魚蛋肉類：3.1份 蔬菜類：0.7份 水果類：1.0份 油脂與堅果種子類：1.4份 熱量：805大卡
餐數 610		豬柳 46.23 豆干片 29.51 乾魷魚切片 4.92 青蔥 4.92	洗選蛋 59.02	高麗菜 68.85 紅蘿蔔 0.98 蒜角 0.98	二砂糖 19.67 綠豆 8.85 小薏仁 4.92 芋圓 4.92		
2月18日星期六	糙米飯	豉汁排骨	壽喜燒	小白菜	玉米濃湯	水果	全穀雜糧類：4.6份 乳品類：0.0份 豆魚蛋肉類：1.2份 蔬菜類：1.5份 水果類：1.0份 油脂與堅果種子類：2.2份 熱量：555大卡
餐數 610	糙米 4.92	三角軟骨丁 46.23 胛心肉丁 24.59 白蘿蔔 24.59 豆豉 0.98	高麗菜 47.54 豬肉片 6.89 生木耳 4.92 紅蘿蔔 4.92	小白菜 73.77 蒜角 0.98	洗選蛋 12.79 地瓜粉 4.92 玉米醬2.9K 14.51 玉米粒2.1K 6.89 青蔥 1.97 粗粒黑胡椒 1.64		

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