

# 苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第2學期第2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20日 星期一	藜麥飯	蔥爆肉片	蕃茄豆腐煲	油菜	牛蒡雞湯	保久乳	全穀雜糧類： 4.0份 乳品類： 0.9份 豆魚蛋肉類： 2.4份 蔬菜類： 1.7份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份  熱量： 673大卡
	餐數 607	藜麥 4.93	豬肉片 51.32 洋蔥 19.74 青蔥 8.22 紅蘿蔔 2.47	蕃茄 41.12 細豆腐6.5K 53.45 青蔥 2.96 紅蘿蔔 1.97	油菜 74.01 蒜角 0.99		
2月21日 星期二	白米飯	酥炸魚丁	螞蟻上樹	青江菜	玉穗排骨湯	水果	全穀雜糧類： 6.8份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.3份 蔬菜類： 0.7份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.7份  熱量： 802大卡
	餐數 569	水鯊丁 110.53 地瓜粉 21.05	冬粉 26.32 豬絞肉 5.26 紅蘿蔔 5.26 生木耳 3.51 青蔥 2.63 油蔥酥 1.05	青江菜 70.96 蒜角 0.99	玉米 42.11 軟骨丁 15.79 香菜 0.53		
2月22日 星期三	什錦炒麵	檸檬翅小腿	黃瓜鮮燴	高麗菜	紫菜味噌湯	黃豆奶	全穀雜糧類： 1.5份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.2份 蔬菜類： 1.8份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 3.4份  熱量： 616大卡
	餐數 605	白油麵 69.31 豆芽菜 22.77 芹菜 9.9 豬肉絲 4.95 紅蔥末 4.95 紅蘿蔔 1.98 乾香菇絲 0.99 冬蝦 0.99	檸檬翅小腿 101.49	大黃瓜 94.06 豬肉片 14.85 生木耳 2.97 紅蘿蔔 1.98	高麗菜 69.31 蒜角 0.99 紅蘿蔔 0.5		
2月23日 星期四	小米飯	咖哩雞丁	三蔬炒蛋	韭菜豆芽	肉骨茶湯	優酪乳	全穀雜糧類： 4.5份 乳品類： 0.6份 豆魚蛋肉類： 2.8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： 696大卡
	餐數 609	糯小米 5.07	雞胸丁 78.82 洋蔥 24.63 馬鈴薯 24.63 咖哩粉 2.96 紅蘿蔔 2.96	洗選蛋 41.38 玉米粒2.1K 20.69 生木耳 6.57 紅蘿蔔 1.97 青蔥 1.97	豆芽菜 57.24 韭菜 2.96 蒜角 0.99 紅蘿蔔 0.49		
2月24日 星期五	南瓜飯	筍乾燒肉	什錦魚羹	青花菜	花生仁湯	水果	全穀雜糧類： 4.8份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 1.4份 蔬菜類： 2.1份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.9份  熱量： 721大卡
	餐數 592	南瓜 9.84	筍乾 45.61 胛心肉丁 45.61	大白菜 67.57 金針菇 10.14 魚羹 5.07 生香菇 2.03 芹菜 2.03	冷凍青花菜 81.77 紅蘿蔔 1.97		

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