

# 苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第2學期第3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<br>日                          |  |   |   |                                  |  |  | 全穀雜糧類：<br>乳品類：<br>豆魚蛋肉類：<br>蔬菜類：<br>水果類：<br>油脂與堅果種子類：<br><br>熱量： |        |
| 餐數                              |  |   |   |                                  |  |  |  |        |
| 月<br>日                          |  |   |   |                                  |  |  | 全穀雜糧類：<br>乳品類：<br>豆魚蛋肉類：<br>蔬菜類：<br>水果類：<br>油脂與堅果種子類：<br><br>熱量： |        |
| 餐數                              |  |   |   |                                  |  |  |  |        |
| 3<br>月<br>1<br>日<br>星<br>期<br>三 | <b>香炒米粉</b>  | <b>香酥豬排</b>   | <b>冬瓜雙鮮</b>   | <b>娥白菜</b>                       | <b>蕃茄蛋花湯</b>                                     |  | 水<br>果   |        |
| 餐數                              | 粗米粉 37.48<br>豆芽菜 20.41<br>豬肉絲 15.31<br>高麗菜 20.41<br>芹菜 10.2<br>紅蔥末 5.1<br>乾香菇絲 1.02<br>冬蝦 1.02 | 御膳大排 81.63  | 冬瓜 83.33<br>豬肉片 13.27<br>杏鮑菇 8.5<br>紅蘿蔔 2.04<br>薑片 2.04               | 娥白菜 76.53<br>蒜角 1.02             | 洗選蛋 15.31<br>蕃茄 20.41<br>青蔥 1.02                 | 全穀雜糧類： 1.9份<br>乳品類： 0.0份<br>豆魚蛋肉類： 3.2份<br>蔬菜類： 2.4份<br>水果類： 1.0份<br>油脂與堅果種子類： 3.4份<br><br>熱量： 615大卡 |  |        |
| 3<br>月<br>2<br>日<br>星<br>期<br>四 | <b>海苔香鬆飯</b>   | <b>豆豉雞丁</b>   | <b>芹香黑輪</b>   | <b>大陸妹</b>                       | <b>白玉香菇雞湯</b>                                    |  |  | 鮮<br>奶 |
| 餐數                              | 海苔香鬆 1.7   | 雞胸丁 96.77<br>青椒 6.79<br>青蔥 3.06<br>豆豉 1.27<br>薑片 2.04 | 芹菜 84.89<br>黑輪丁 20.37<br>生木耳 5.09<br>紅蘿蔔 2.04                         | 大陸妹 71.31<br>蒜角 1.02             | 白蘿蔔 47.54<br>骨腿丁 20.37<br>生香菇 8.49<br>薑片 0.51    | 全穀雜糧類： 4.0份<br>乳品類： 0.8份<br>豆魚蛋肉類： 3.2份<br>蔬菜類： 2.2份<br>水果類： 0.0份<br>油脂與堅果種子類： 2.6份<br><br>熱量： 703大卡 |  |        |
| 3<br>月<br>3<br>日<br>星<br>期<br>五 | <b>地瓜飯</b>   | <b>瓜仔肉</b>  | <b>塔香百頁</b>   | <b>高麗菜</b>                       | <b>燒仙草</b>                                       |  |  | 水<br>果 |
| 餐數                              | 地瓜 10.15   | 豬絞肉 60.91<br>碎花瓜 45.69<br>紅蔥末 2.03<br>蒜角 2.03         | 百頁豆腐 59.22<br>秀珍菇 5.08<br>紅甜椒 3.38<br>黃甜椒 3.38<br>九層塔 1.02<br>薑片 1.02 | 高麗菜 71.07<br>紅蘿蔔 1.02<br>蒜角 1.02 | 二砂糖 15.23<br>仙草原汁5K 84.6<br>綠豆 10.15<br>脆圓 10.15 | 全穀雜糧類： 5.2份<br>乳品類： 0.0份<br>豆魚蛋肉類： 3.4份<br>蔬菜類： 1.3份<br>水果類： 1.0份<br>油脂與堅果種子類： 1.8份<br><br>熱量： 800大卡 |  |        |

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