

苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第2學期第4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
3月6日 星期一	十穀飯	糖醋排骨	鮮蔬寬粉	芥蘭菜	酸菜肉片湯	黃豆奶	全穀雜糧類: 5.8份 乳品類: 0.0份 豆魚蛋肉類: 2.0份 蔬菜類: 1.3份 水果類: 0.0份 油脂與堅果種子類: 2.6份 熱量: 742大卡
	十穀米 4.95	軟骨丁 44.55 胛心肉丁 24.75 二砂糖 14.85 地瓜粉 9.9 低筋麵粉 4.95 蒜角 1.98 醋精 0.99	寬粉 21.78 高麗菜 33 豬絞肉 9.9 紅蘿蔔 4.95 青蔥 2.48	芥藍菜 74.26 粗薑絲 0.99	酸菜 15.84 豬肉片 9.9 粗薑絲 0.99		
餐數 606							
3月7日 星期二	白米飯	生薑燒肉	蠔油杏鮑菇	小白菜	蘿蔔排骨湯	鮮奶	全穀雜糧類: 4.0份 乳品類: 0.8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: 2.2份 熱量: 636大卡
		豬肉片 69.08 粗薑絲 4.93 青蔥 1.97 紅蘿蔔 0.99	杏鮑菇 65.79 豬肉片 9.87 生香菇 6.91 青蔥 2.96 紅蘿蔔 1.97	小白菜 74.01 蒜角 0.99	白蘿蔔 42.76 軟骨丁 14.8		
餐數 608							
3月8日 星期三	白油麵	沙茶雞丁	花枝丸	高麗菜	魷魚羹湯	水果	全穀雜糧類: 2.8份 乳品類: 0.0份 豆魚蛋肉類: 3.8份 蔬菜類: 1.5份 水果類: 0.0份 油脂與堅果種子類: 2.2份 熱量: 626大卡
	白油麵 79.34	雞胸丁 89.26 洋蔥 19.84 紅蘿蔔 4.96 沙茶醬 4.96	花枝丸 61.98	高麗菜 69.42 紅蘿蔔 0.99 蒜角 0.99	大白菜 53.55 魷魚羹 9.92 金針菇 9.92 乾魷魚切片 2.98 生木耳 2.98 柴魚片 0.99 沙茶醬 4.96		
餐數 605							
3月9日 星期四	南瓜飯	蔥爆豬柳	蠔油海根	青花菜	紫菜鮮菇湯	優格	全穀雜糧類: 4.1份 乳品類: 0.4份 豆魚蛋肉類: 2.6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: 637大卡
	南瓜 9.89	豬柳 72.16 洋蔥 24.71 青蔥 2.97	海帶根 57.66 豆干片 19.77 紅蘿蔔 4.94 九層塔 1.98	冷凍青花菜 84.02 紅蘿蔔 1.98	大骨 9.89 金針菇 14.83 紫菜 0.99 青蔥 0.99 薑片 0.49		
餐數 607							
3月10日 星期五	薏仁飯	香滷雞腿	蕃茄炒蛋	油菜	地瓜芋圓湯	水果	全穀雜糧類: 5.2份 乳品類: 0.0份 豆魚蛋肉類: 2.3份 蔬菜類: 1.3份 水果類: 1.0份 油脂與堅果種子類: 1.6份 熱量: 716大卡
	小薏仁 5.09	棒棒腿D6 105.09 萬用滷包 0.68	洗選蛋 50.85 蕃茄 50.85 青蔥 3.05	油菜 76.27 蒜角 1.02	地瓜 25.42 二砂糖 15.25 芋圓 10.17 地瓜圓 6.1		
餐數 590							

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