

# 苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第2學期第5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13日 星期一	糙米飯	紅燒爌肉	白菜獅子頭	大陸妹	酸辣湯	水果	全穀雜糧類： 4.2份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.2份 蔬菜類： 1.7份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份 熱量： 650大卡
	糙米 4.93	胛心肉丁 69.08 白蘿蔔 49.34 紅蘿蔔 1.97	獅子頭 30.59 大白菜 34.54 生木耳 2.96	大陸妹 70.72 蒜角 0.99	洗選蛋 14.8 地瓜粉 4.93 榨菜絲 4.93 豬肉絲 4.93 豬血 4.93 金針菇 4.93 細豆腐6.5K 21.38		
3月14日 星期二	白米飯	豆瓣魚丁	泰式豆皮	小白菜	海結排骨湯	水果 / 優酪乳	全穀雜糧類： 4.0份 乳品類： 0.6份 豆魚蛋肉類： 3.2份 蔬菜類： 1.0份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 816大卡
		細豆腐6.5K 32.07 青蔥 1.97 辣豆瓣醬 4.61 石斑魚 80	生豆包 37.42 蒜角 1.97 蕃茄醬 5.18 泰式甜辣醬 9.46 青蔥 0.49	小白菜 74.01 蒜角 0.99	軟骨丁 14.8 海帶結 24.67 粗薑絲 0.99 小魚乾 0.49		
3月15日 星期三	豬肉蛋炒飯	蔥燒雞丁	海茸肉絲	青江菜	黃瓜丸片湯	菠蘿餐包	全穀雜糧類： 4.1份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.9份 蔬菜類： 2.1份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 3.0份 熱量： 638大卡
	豬絞肉 24.75 洗選蛋 11.88 高麗菜 16.5 冷凍三色丁 13.2 洋蔥 8.91 青蔥 2.97	雞胸丁 89.11 洋蔥 9.9 青蔥 0.99	海茸 57.76 豬肉絲 9.9 青蔥 1.98 辣豆瓣醬 4.62 粗薑絲 0.99 紅蘿蔔 0.99	青江菜 74.01 蒜角 0.99	大黃瓜 42.9 小虱目魚丸 14.85		
3月16日 星期四	藜麥飯	泡菜燒肉	玉米炒蛋	韭菜豆芽	牛蒡雞湯	鮮奶	全穀雜糧類： 4.2份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 3.1份 蔬菜類： 0.9份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份 熱量： 714大卡
	藜麥 4.93	豬肉片 62.04 韓式泡菜 11.11 洋蔥 10.8 蒜角 0.93	洗選蛋 55.56 玉米粒2.1K 29.17 青蔥 3.09	豆芽菜 55.56 韭菜 2.78 蒜角 1.54 紅蘿蔔 0.93	骨腿丁 16.67 牛蒡 24.69 枸杞 0.93 紅蘿蔔 0.46		
3月17日 星期五	小米飯	香滷雞塊	北海道湯咖哩	高麗菜	綠豆西米露	水果	全穀雜糧類： 5.5份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.2份 蔬菜類： 1.2份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 1.2份 熱量： 734大卡
	糯小米 4.63	雞排TS5 123.86 萬用滷包 0.68	馬鈴薯 43.99 洋蔥 30.46 玉米筍 10.15 紅蘿蔔 10.15 咖哩粉 1.02	高麗菜 71.07 紅蘿蔔 1.02 蒜角 1.02	二砂糖 15.23 綠豆 8.12 西谷米 5.08		

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