

苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第2學期第6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20日 星期一	白米飯	義式香草雞	炒五色	娥白菜	蘿蔔魚丸湯	水果	全穀雜糧類: 4.8份 乳品類: 0.0份 豆魚蛋肉類: 2.5份 蔬菜類: 1.7份 水果類: 1.0份 油脂與堅果種子類: 2.4份 熱量: 690大卡
		骨腿丁 108.73 馬鈴薯 24.71 洋蔥 14.83 義大利香料 0.41 粗粒黑胡椒 1.65 青蔥 0.99	豬絞肉 14.83 玉米粒2.1K 34.6 冷凍三色丁 16.47 洋蔥 14.83 青蔥 0.99	娥白菜 74.14 蒜角 0.99	白蘿蔔 52.72 小風目魚丸 9.89		
3月21日 星期二	五穀飯	椒鹽魚	鐵板油腐	A菜	山藥雞湯	優酪乳	全穀雜糧類: 5.5份 乳品類: 0.6份 豆魚蛋肉類: 3.7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: 822大卡
	五穀米 4.93	水鯊片-份 88.8 地瓜粉 14.8 低筋麵粉 9.87	豆芽菜 39.47 油豆腐丁 49.34 生木耳 5.76 紅蘿蔔 4.93 青蔥 0.99	A菜 90.46 蒜角 0.99	山藥 32.9 骨腿丁 14.8 枸杞 0.99 薑片 0.99		
3月22日 星期三	炒板條	三杯雞丁	珍珠丸	芥蘭菜	冬瓜排骨湯	紅豆餐包	全穀雜糧類: 4.5份 乳品類: 0.0份 豆魚蛋肉類: 3.1份 蔬菜類: 1.6份 水果類: 0.0份 油脂與堅果種子類: 2.4份 熱量: 652大卡
	板條 102.56 豆芽菜 20.51 豬肉絲 10.26 紅蔥末 5.13 韭菜 3.08 紅蘿蔔 2.05 乾香菇絲 1.03 冬蝦 1.03	骨腿丁 128.21 薑片 2.05 九層塔 1.03	白珍珠 30.77 黑珍珠 30.77	芥藍菜 75.21 粗薑絲 1.03	冬瓜 49.34 軟骨丁 14.8 粗薑絲 0.99		
3月23日 星期四	薏仁飯	沙茶肉片	黃瓜鮮燴	大白菜	酸菜鴨肉湯	鮮奶	全穀雜糧類: 4.0份 乳品類: 0.8份 豆魚蛋肉類: 2.6份 蔬菜類: 1.8份 水果類: 0.0份 油脂與堅果種子類: 2.2份 熱量: 690大卡
	小薏仁 5.12	豬肉片 66.55 洋蔥 20.48 紅蘿蔔 2.05 沙茶醬 5.12	大黃瓜 73.38 小魚輪 15.36 生木耳 3.41 紅蘿蔔 3.41	大白菜 76.79 生香菇 2.05 紅蘿蔔 1.02 蒜角 1.02	酸菜 20.48 鴨丁 20.48 薑片 0.51		
3月24日 星期五	地瓜飯	魚香肉燥	白玉雙絲	大陸妹	珍珠仙草蜜	水果	全穀雜糧類: 4.4份 乳品類: 0.0份 豆魚蛋肉類: 3.0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: 666大卡
	地瓜 10.24	豬絞肉 80.92 豆干丁 11.84 青蔥 2.96	白蘿蔔 98.68 豬柳 14.8 生木耳 4.93 紅蘿蔔 1.97	大陸妹 74.01 蒜角 0.99	二砂糖 14.8 生粉圓 7.9 仙草凍5K 49.34		
3月25日 星期六	燕麥飯	芋香燒肉	魚香茄子	高麗菜	青木瓜排骨湯	保久乳	全穀雜糧類: 9.5份 乳品類: 0.9份 豆魚蛋肉類: 2.3份 蔬菜類: 1.6份 水果類: 0.2份 油脂與堅果種子類: 2.4份 熱量: 1022大卡
	燕麥粒 1.97	胛心肉丁 74.47 冷凍芋角 35.47	茄子 88.65 豬絞肉 6.38 辣豆瓣醬 9.93 九層塔 2.13	高麗菜 74.47 紅蘿蔔 2.13 蒜角 1.06	青木瓜 46.1 軟骨丁 17.02 青蔥 1.06		

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