

# 苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第2學期第7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 27 日 星期 一	薏仁飯	麻油雞丁	蒜味干絲	油菜	玉穗排骨湯	保 久 乳	全穀雜糧類： 4.8份 乳品類： 0.9份 豆魚蛋肉類： 3.2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： 690大卡
	小薏仁 4.98	雞胸丁 89.55 米血塊 14.93 高麗菜 16.58 薑片 1.99	海帶絲 38.14 細白干絲 16.58 豬肉絲 9.95 紅蘿蔔 1 蒜角 1	油菜 77.94 蒜角 1	玉米 41.46 軟骨丁 14.93 香菜 0.5		
餐數 603							
3 月 28 日 星期 二	烏龍麵	香酥魚排	樹子燜冬瓜	青江菜	味噌湯麵	水 果	全穀雜糧類： 2.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.1份 蔬菜類： 1.9份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.6份  熱量： 528大卡
	烏龍麵 94.06	香酥虱目魚排 61.39	冬瓜 90.76 豬肉片 14.85 紅蘿蔔 1.98 破朴子 4.95 粗薑絲 0.99	青江菜 74.26 蒜角 0.99	豬肉絲 24.75 味噌 14.85 高麗菜 16.5 海帶芽 9.9 洋蔥 9.9 玉米粒2.1K 17.33 魚板絲 4.95 柴魚片 0.99		
餐數 606							
3 月 29 日 星期 三	南瓜飯	京醬肉片	麻婆豆腐	小白菜	紫菜蛋花湯	黃 豆 奶	全穀雜糧類： 4.1份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 4.3份 蔬菜類： 1.0份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.6份  熱量： 734大卡
	南瓜 9.98	豬肉片 74.88 洋蔥 19.97 甜麵醬 7.99 紅蘿蔔 3	細豆腐6.5K 86.52 豬絞肉 4.99 青蔥 2 辣豆瓣醬 4.66	小白菜 74.88 蒜角 1	洗選蛋 14.98 紫菜 1 青蔥 1		
餐數 601							
3 月 30 日 星期 四	燕麥飯	洋芋燉排骨	豆干肉絲	青花菜	鮮菇雞湯	鮮 奶	全穀雜糧類： 4.8份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 2.9份 蔬菜類： 1.1份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份  熱量： 742大卡
	燕麥粒 4.97	軟骨丁 44.7 馬鈴薯 49.67 胛心肉丁 24.83 洋蔥 4.97 青蔥 0.99	豆干片 59.6 豬肉絲 9.93 青蔥 0.99	冷凍青花菜 84.44 紅蘿蔔 1.99	骨腿丁 19.87 秀珍菇 6.95 生香菇 3.31 紅蘿蔔 2.98 薑片 0.5		
餐數 604							
3 月 31 日 星期 五	白米飯	打拋豬	白菜滷	高麗菜	綠豆薏仁湯	水 果	全穀雜糧類： 5.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.3份 蔬菜類： 1.9份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份  熱量： 693大卡
		豬絞肉 71.43 洋蔥 20.41 蕃茄 20.41 檸檬原汁 1.02 九層塔 2.04	大白菜 76.53 豬肉片 10.2 生木耳 3.06 紅蘿蔔 2.04	高麗菜 71.43 紅蘿蔔 1.02 蒜角 1.02	二砂糖 15.31 綠豆 12.25 小薏仁 8.16		
餐數 588							

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