

苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第2學期第8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							全穀雜糧類： 乳品類： 豆魚蛋肉類： 蔬菜類： 水果類： 油脂與堅果種子類： 熱量：
日							
餐數							
月							全穀雜糧類： 乳品類： 豆魚蛋肉類： 蔬菜類： 水果類： 油脂與堅果種子類： 熱量：
日							
餐數							
月							全穀雜糧類： 乳品類： 豆魚蛋肉類： 蔬菜類： 水果類： 油脂與堅果種子類： 熱量：
日							
餐數							
4 月 6 日 星期 四	糙米飯 糙米 4.95	豉汁排骨 軟骨丁 49.51 胛心肉丁 24.75 白蘿蔔 24.75 豆豉 0.99	瓠瓜什錦 瓠瓜 94.06 豬肉片 9.9 蝦皮 0.99 生木耳 0.99	娥白菜 娥白菜 74.26 蒜角 0.99	蕃茄豆腐湯 蕃茄 19.8 味噌 9.9 細豆腐6.5K 42.9 青蔥 0.99	鮮 奶	全穀雜糧類： 4.0份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 1.6份 蔬菜類： 2.0份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.0份 熱量： 622大卡
餐數 606							
4 月 7 日 星期 五	海苔香鬆飯 海苔香鬆 1.7	鐵板肉絲 豬肉絲 76.4 洋蔥 20.37 黑胡椒醬 12.22 紅蘿蔔 3.4 青蔥 3.06	豆豉干丁 豆干丁 54.33 小黃瓜 16.98 豬絞肉 5.09 紅甜椒 3.4 黃甜椒 3.4 豆豉 0.51	雙色花椰 冷凍白花菜 39.6 冷凍青花菜 39.6 紅蘿蔔 1.98	珍珠鮮奶茶 生粉圓 15.28 冬瓜塊 10.19 鮮奶936c.c 15.28 二砂糖 6.11 麥茶 0.68	水 果	全穀雜糧類： 4.8份 乳品類： 0.1份 豆魚蛋肉類： 3.8份 蔬菜類： 1.3份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.0份 熱量： 801大卡
餐數 589							

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