

苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第2學期第9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
4月10日 星期一	十穀飯	三杯魷魚圈	蕃茄豆腐煲	小白菜	白菜粉絲湯	黃豆奶	全穀雜糧類: 4.2份 乳品類: 0.0份 豆魚蛋肉類: 4.1份 蔬菜類: 1.8份 水果類: 0.0份 油脂與堅果種子類: 2.4份 熱量: 750大卡
	十穀米 4.96	魷魚圈 94.22 杏鮑菇 24.79 薑片 1.98 九層塔 0.99	蕃茄 49.59 細豆腐6.5K 53.72 青蔥 2.98 紅蘿蔔 1.98	小白菜 74.38 蒜角 0.99	豬肉絲 14.88 大白菜 24.79 冬粉 4.96 金針菇 4.96 紅蘿蔔 3.31		
餐數	605						
4月11日 星期二	蘑菇肉醬麵	燒烤雞翅	玉筍鮮瓜	油菜	美式玉米濃湯	水果	全穀雜糧類: 2.8份 乳品類: 0.0份 豆魚蛋肉類: 2.4份 蔬菜類: 2.1份 水果類: 1.0份 油脂與堅果種子類: 3.3份 熱量: 651大卡
	白油麵 113.67 豬絞肉 14.83 冷凍三色丁 16.47 洋蔥 9.89 蘑菇醬 14.83 蕃茄醬 5.19	檸檬雞翅W6 87.54	大黃瓜 98.85 豬柳 14.83 玉米筍 10.71 紅蘿蔔 1.98	油菜 77.43 蒜角 0.99	洋蔥 14.83 玉米粉 4.94 玉米醬2.9K 14.58 玉米濃湯粉 3.3 乳瑪琳 0.91		
餐數	607						
4月12日 星期三	白米飯	生薑燒肉	麻婆豆腐	韭菜豆芽	紫菜蛋花湯	優格	全穀雜糧類: 4.0份 乳品類: 0.4份 豆魚蛋肉類: 3.4份 蔬菜類: 0.7份 水果類: 0.0份 油脂與堅果種子類: 2.4份 熱量: 683大卡
		豬肉片 69.54 粗薑絲 4.97 青蔥 1.99 紅蘿蔔 0.99	細豆腐6.5K 86.09 豬絞肉 4.97 青蔥 1.99 辣豆瓣醬 4.64	豆芽菜 54.64 韭菜 2.98 蒜角 1.66 紅蘿蔔 0.99	洗選蛋 14.9 紫菜 0.99 青蔥 0.99		
餐數	604						
4月13日 星期四	藜麥飯	蠔油雞丁	炒五色	高麗菜	鮮菇雞湯	鮮奶	全穀雜糧類: 4.5份 乳品類: 0.8份 豆魚蛋肉類: 2.9份 蔬菜類: 1.2份 水果類: 0.0份 油脂與堅果種子類: 2.2份 熱量: 722大卡
	藜麥 4.95	骨腿丁 118.81 薑片 0.99 青蔥 0.99	豬絞肉 14.85 冷凍三色丁 16.5 玉米粒2.1K 34.65 洋蔥 14.85 青蔥 0.99	高麗菜 74.26 紅蘿蔔 0.99 蒜角 0.99	骨腿丁 19.8 秀珍菇 6.93 生香菇 3.3 紅蘿蔔 2.97 薑片 0.5		
餐數	606						
4月14日 星期五	地瓜飯	蔥爆豬柳	豆干肉絲	有機味美菜	芋香西米露	水果	全穀雜糧類: 4.7份 乳品類: 0.0份 豆魚蛋肉類: 4.0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: 761大卡
	地瓜 10.2	豬柳 74.49 洋蔥 25.51 青蔥 3.06	豆干片 61.22 豬肉絲 10.2 青蔥 1.02	有機味美菜 76.53	二砂糖 15.31 芋頭 15.31 西谷米 5.1		
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