

# 苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第2學期第10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17日 星期一	薏仁飯	黑胡椒雞丁	燴三絲	大陸妹	冬瓜魚丸湯	葡萄汁	全穀雜糧類: 4.0份 乳品類: 0.0份 豆魚蛋肉類: 2.8份 蔬菜類: 2.3份 水果類: 0.0份 油脂與堅果種子類: 2.4份  熱量: 696大卡
	小薏仁 4.97	骨腿丁 129.14 洋蔥 26.49 黑胡椒醬 3.97	大白菜 62.91 豬肉絲 9.93 生香菇 8.28 金針菇 8.28 紅蘿蔔 4.97	大陸妹 74.5 蒜角 0.99	冬瓜 49.67 小虱目魚丸 14.9 粗薑絲 0.99		
餐數	604						
4月18日 星期二	五穀飯	筍乾燒肉	螞蟻上樹	青江菜	山藥排骨湯	水果	全穀雜糧類: 5.6份 乳品類: 0.0份 豆魚蛋肉類: 1.6份 蔬菜類: 1.2份 水果類: 1.0份 油脂與堅果種子類: 2.6份  熱量: 697大卡
	五穀米 5.58	胛心肉丁 50.19 筍乾 44.61	冬粉 25.65 豬絞肉 5.58 生木耳 3.72 紅蘿蔔 3.72 青蔥 2.79 油蔥酥 1.12	青江菜 76.21 蒜角 1.12	山藥 35.32 軟骨丁 16.73 枸杞 1.12 薑片 1.12		
餐數	538						
4月19日 星期三	刈包	梅干肉片	港式燒賣	小白菜	魷魚羹麵線	優酪乳	全穀雜糧類: 4.1份 乳品類: 0.6份 豆魚蛋肉類: 2.5份 蔬菜類: 1.0份 水果類: 0.0份 油脂與堅果種子類: 1.6份  熱量: 624大卡
	刈包 61.79	豬肉片 59.8 梅干菜 4.98	翡翠燒賣 24.72 蟹黃燒賣 24.72	小白菜 74.75 蒜角 1	紅麵線 29.9 魷魚羹 9.97 金針菇 7.97 生木耳 1.99 白蘿蔔 1.99 紅蘿蔔 1.99 柴魚片 1 香菜 1		
餐數	602						
4月20日 星期四	小米飯	砂鍋魚丁	蠔油杏鮑菇	高麗菜	青木瓜雞湯	鮮奶/水果	全穀雜糧類: 5.0份 乳品類: 0.8份 豆魚蛋肉類: 2.6份 蔬菜類: 1.9份 水果類: 1.1份 油脂與堅果種子類: 2.2份  熱量: 760大卡
	糯小米 5.09	大白菜 33.96 地瓜粉 15.28 生木耳 5.09 紅蘿蔔 3.4 沙茶醬 5.09 石斑 70	杏鮑菇 66.21 豬肉片 10.19 生香菇 7.13 青蔥 3.06 紅蘿蔔 2.04	高麗菜 71.31 蒜角 1.02 紅蘿蔔 0.51	青木瓜 40.75 骨腿丁 15.28 青蔥 1.02		
餐數	589						
4月21日 星期五	白米飯	咖哩雞丁	蜜汁滷味	有機蔬菜	紅豆紫米湯	水果	全穀雜糧類: 5.4份 乳品類: 0.0份 豆魚蛋肉類: 3.2份 蔬菜類: 1.2份 水果類: 1.0份 油脂與堅果種子類: 1.8份  熱量: 790大卡
		雞胸丁 83.77 洋蔥 26.18 馬鈴薯 24.43 咖哩粉 2.09 紅蘿蔔 3.14	小三角油豆腐 34.9 小魚輪 20.94 米血塊 16.75 海帶結 19.2 萬用滷包 0.7	有機蔬菜 76.79	二砂糖 20.94 紅豆 9.42 黑糯米 4.19		
餐數	573						

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