

# 苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第2學期第11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24日 星期一	燕麥飯	香酥魷魚排	塔香百頁	油菜	瓠瓜排骨湯	黃豆奶	全穀雜糧類: 4.0份 乳品類: 0.0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: 745大卡
	燕麥粒 5.15	魷魚排 61.75	百頁豆腐 53.17 秀珍菇 5.15 紅甜椒 3.43 黃甜椒 3.43 九層塔 1.03 薑片 1.03	油菜 75.47 蒜角 1.03	瓠瓜 51.46 軟骨丁 15.44		
4月25日 星期二	南瓜飯	魚香肉燥	什錦魚羹	青江菜	紫菜蛋花湯	水果	全穀雜糧類: 4.1份 乳品類: 0.0份 豆魚蛋肉類: 2.5份 蔬菜類: 1.6份 水果類: 1.0份 油脂與堅果種子類: 2.2份  熱量: 599大卡
	南瓜 9.93	豬絞肉 59.6 豆干丁 19.87 洋蔥 16.56 生香菇 4.97	大白菜 66.23 金針菇 9.93 魚羹 4.97 生香菇 1.99 芹菜 1.99	青江菜 74.5 蒜角 0.99	洗選蛋 14.9 紫菜 0.99 青蔥 0.99		
4月26日 星期三	香炒米粉	檸檬翅小腿	黃瓜鮮燴	娥白菜	關東煮	優酪乳	全穀雜糧類: 2.1份 乳品類: 0.6份 豆魚蛋肉類: 3.0份 蔬菜類: 2.2份 水果類: 0.0份 油脂與堅果種子類: 3.6份  熱量: 669大卡
	粗米粉 37.87 豆芽菜 19.93 豬肉絲 14.95 高麗菜 19.93 芹菜 9.97 紅蔥末 4.98 乾香菇絲 1 冬蝦 1	檸檬翅小腿 102.16	大黃瓜 94.68 豬肉片 14.95 生木耳 2.99 紅蘿蔔 1.99	娥白菜 74.75 蒜角 1	綜合火鍋料 19.93 玉米 24.92 白蘿蔔 19.93 軟骨丁 4.98 香菜 0.5		
4月27日 星期四	糙米飯	蔥爆肉片	蕃茄炒蛋	高麗菜	豆腐味噌湯	鮮奶	全穀雜糧類: 4.2份 乳品類: 0.8份 豆魚蛋肉類: 3.6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: 774大卡
	糙米 4.96	豬肉片 74.38 洋蔥 19.84 青蔥 4.96 紅蘿蔔 2.48	洗選蛋 54.55 蕃茄 49.59 青蔥 2.98	高麗菜 69.42 紅蘿蔔 0.99 蒜角 0.99	味噌 9.92 細豆腐6.5K 42.98 柴魚片 0.99 青蔥 0.99		
4月28日 星期五	白米飯	鹽酥雞丁	鐵板油腐	有機蔬菜	冬瓜檸檬山粉圓	水果	全穀雜糧類: 5.5份 乳品類: 0.0份 豆魚蛋肉類: 3.4份 蔬菜類: 0.9份 水果類: 1.0份 油脂與堅果種子類: 2.8份  熱量: 855大卡
		雞胸丁 81.63 地瓜粉 20.41 低筋麵粉 10.2 九層塔 2.04	油豆腐丁 51.02 高麗菜 17.01 豬絞肉 10.2 紅蘿蔔 3.4 沙茶醬 5.1 青蔥 1.02	有機蔬菜 68.03	冬瓜塊 14.29 二砂糖 6.12 山粉圓 4.08 檸檬原汁 1.53		
餐數	583						
餐數	604						
餐數	602						
餐數	605						
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