苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第2學期第12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
5月1日星期一 餐數 608	五穀飯 五穀米 4.96	照燒雞丁 雞胸丁 89.26 洋蔥 24.79 日式照燒醬 7.93 味醂 2.98 白芝麻 0.5	鮮蔬寬粉 寬粉 19.84 高麗菜 33.06 豬絞肉 9.92 青蔥 2.48 紅蘿蔔 0.99	大陸妹 大陸妹 71.07 蒜角 0.99	玉米濃湯 洗選蛋 12.89 地瓜粉 4.96 玉米醬2.9K 14.63 玉米粒2.1K 6.94 青蔥 1.98 粗粒黑胡椒 1.65	水果	全穀雜糧類： 5.6份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.9份 蔬菜類： 1.3份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.1份 熱量： 659大卡
5月2日星期二 餐數 607	地瓜飯 地瓜 9.89	紅燒燴肉 胛心肉丁 69.19 白蘿蔔 49.42 紅蘿蔔 1.98	三蔬炒蛋 洗選蛋 41.52 玉米粒2.1K 20.76 生木耳 6.59 紅蘿蔔 1.98 青蔥 1.98	空心菜 空心菜 74.14 蒜角 0.99	黃瓜丸片湯 大黃瓜 42.83 小虱目魚丸 14.83	優酪乳	全穀雜糧類： 4.5份 乳品類： 0.6份 豆魚蛋肉類： 2.9份 蔬菜類： 1.6份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 716大卡
5月3日星期三 餐數 552	夏威夷炒飯 豬絞肉 21.74 洗選蛋 13.04 培根片 10.87 冷凍三色丁 14.49 洋蔥 14.49 鳳梨碎片 16.67	香滷雞腿 棒棒腿D6 103.26 萬用滷包 0.36	柴魚丸子燒 花枝丸 61.96 海苔絲 0.91 柴魚片 1.09	小白菜 小白菜 76.09 蒜角 1.09	羅宋湯 高麗菜 25.36 豬肉絲 10.87 洋蔥 12.68 蕃茄 12.68 青蔥 1.81	奶酥餐包	全穀雜糧類： 5.1份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 4.2份 蔬菜類： 1.6份 水果類： 0.2份 油脂與堅果種子類： 2.6份 熱量： 829大卡
5月4日星期四 餐數 609	薏仁飯 小薏仁 4.94	酥炸魚丁 水鯊丁 108.73 地瓜粉 19.77	紅燒豆包 炸豆包 23.06 生香菇 8.24 青蔥 2.97 紅蘿蔔 1.98	高麗菜 高麗菜 69.19 蒜角 0.99 紅蘿蔔 0.49	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔 42.83 軟骨丁 14.83	水果	全穀雜糧類： 5.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.9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： 735大卡
5月5日星期五 餐數 592	白米飯	客家小炒 豬柳 45.92 豆干片 30.61 乾魷魚切片 5.1 青蔥 5.1	燴五柳 大白菜 51.02 豬肉絲 10.2 金針菇 13.61 麵筋 5.1 生木耳 3.06	有機蔬菜 有機蔬菜 68.03	黑糖仙草蜜 仙草凍5K 85.03 脆圓 10.2 二砂糖 6.12 黑糖 3.83	鮮奶	全穀雜糧類： 4.5份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 2.8份 蔬菜類： 1.3份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份 熱量： 756大卡

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