

苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第2學期第13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8日 星期一	藜麥飯	宮保雞丁	麻婆豆腐	青江菜	冬瓜魚丸湯	水果	全穀雜糧類： 5.3份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.6份 蔬菜類： 1.2份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 3.2份 熱量： 782大卡
	藜麥 5.33	雞胸丁 79.93 地瓜粉 15.99 低筋麵粉 10.66 蒜味花生 5.33 乾辣椒 1.07	細豆腐6.5K 80.82 豬絞肉 5.33 青蔥 2.13 辣豆瓣醬 4.97	青江菜 78.15 蒜角 1.07	冬瓜 53.29 小虱目魚丸 15.99 粗薑絲 1.07		
餐數	564						
5月9日 星期二	南瓜飯	瓜仔肉	開陽絲瓜	娥白菜	牛蒡雞湯	鮮奶	全穀雜糧類： 4.3份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 2.4份 蔬菜類： 2.2份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份 熱量： 670大卡
	南瓜 10.07	豬絞肉 60.4 碎花瓜 45.3 紅蔥末 2.01 蒜角 2.01	絲瓜 92.28 豬肉片 10.07 紅麵線 6 冬蝦 1.01	娥白菜 75.5 蒜角 1.01	骨腿丁 18.12 牛蒡 26.85 枸杞 1.01 紅蘿蔔 0.5		
餐數	597						
5月10日 星期三	什錦炒麵	燒烤雞翅	魚香茄子	油菜	肉骨茶湯	黃豆奶	全穀雜糧類： 1.8份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.6份 蔬菜類： 2.4份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 3.6份 熱量： 601大卡
	白油麵 81.08 豆芽菜 23.31 芹菜 10.14 豬肉絲 5.07 紅蔥末 5.07 紅蘿蔔 2.03 乾香菇絲 1.01 冬蝦 1.01	檸檬雞翅W6 88.31	茄子 84.46 豬絞肉 5.07 九層塔 2.03 辣豆瓣醬 4.73	油菜 76.01 蒜角 1.01	白蘿蔔 42.23 軟骨丁 15.2 肉骨茶包 0.34 紅蘿蔔 5.07		
餐數	593						
5月11日 星期四	小米飯	馬鈴薯燉肉	蒸蛋	高麗菜	酸辣湯	水果	全穀雜糧類： 5.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 4.0份 蔬菜類： 0.9份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 1.2份 熱量： 705大卡
	糯小米 5.08	胛心肉丁 71.07 馬鈴薯 50.76 紅蘿蔔 5.08	洗選蛋 60.91	高麗菜 71.07 蒜角 1.02 紅蘿蔔 0.51	洗選蛋 15.23 豬肉絲 10.15 地瓜粉 5.08 榨菜絲 5.08 細豆腐6.5K 33 金針菇 5.08 生木耳 3.05 <small>魚腥(1.69)2種,香菜(0.51)0.3公斤</small>		
餐數	591						
5月12日 星期五	白米飯	沙茶肉片	白菜獅子頭	有機蔬菜	綠豆地瓜圓湯	優酪乳	全穀雜糧類： 4.9份 乳品類： 0.6份 豆魚蛋肉類： 2.8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： 869大卡
		豬肉片 79.25 洋蔥 18.87 沙茶醬 11.32 紅蘿蔔 1.13	獅子頭 30.57 大白菜 49.06 金針菇 9.06 生木耳 3.77	有機蔬菜 79.25 蒜仁 1	二砂糖 18.11 地瓜圓 9.06 綠豆 9.06		
餐數	265						

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