

苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第2學期第14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 15 日 星期 一	地瓜飯	義式香草雞	白玉雙絲	小白菜	酸菜肉片湯	水果	全穀雜糧類： 4.4份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.4份 蔬菜類： 2.2份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份 熱量： 633大卡
	地瓜 11.17 骨腿丁 89.39 馬鈴薯 26.07 洋蔥 14.9 義大利香料 0.47 粗粒黑胡椒 1.86 青蔥 1.12	白蘿蔔 104.28 豬柳 16.76 生木耳 5.59 紅蘿蔔 3.72	小白菜 78.21 蒜角 1.12	酸菜 22.35 豬肉片 11.17			
餐數 527							
5 月 16 日 星期 二	十穀飯	三杯豬柳	蜜汁滷味	大陸妹	山藥雞湯	價格	全穀雜糧類： 4.3份 乳品類： 0.4份 豆魚蛋肉類： 3.8份 蔬菜類： 1.3份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 3.2份 熱量： 759大卡
	十穀米 5.57 豬柳 66.79 洋蔥 18.55 紅甜椒 3.34 黃甜椒 3.34 薑片 2.23 胡麻油 5.57 九層塔 1.11	中干四丁 66.79 杏鮑菇 25.97 白芝麻 0.56	大陸妹 74.21 蒜角 1.11	山藥 33.4 骨腿丁 13.36 枸杞 1.11 薑片 1.11			
餐數 538							
5 月 17 日 星期 三	漢堡	卡啦雞腿酥	洋蔥炒蛋	空心菜	南瓜濃湯	葡萄 汁	全穀雜糧類： 3.2份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 0.9份 蔬菜類： 1.3份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.9份 熱量： 838大卡
	漢堡 72.01 卡啦雞腿酥 92.58 洗選蛋 54.64 洋蔥 42.16 青蔥 3.04	空心菜 75.89 蒜角 1.01	南瓜 40.47 洋蔥 15.18 玉米粉 5.06 粗粒黑胡椒 1.69 乳瑪琳 0.93				
餐數 591							
5 月 18 日 星期 四	燕麥飯	泡菜燒肉	黃瓜鮮燴	高麗菜	白菜豆腐湯	水果	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： 1.8份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.0份 熱量： 587大卡
	燕麥粒 5.03 豬肉片 65.44 韓式泡菜 16.11 洋蔥 10.07 蒜角 1.01	大黃瓜 92.28 豬肉片 15.1 生木耳 3.02 紅蘿蔔 2.01	高麗菜 67.11 蒜角 1.01 紅蘿蔔 0.5	大白菜 33.56 細豆腐6.5K 21.81 柴魚片 1.01 青蔥 1.01			
餐數 595							
5 月 19 日 星期 五	白米飯	蔥爆雞丁	豆干肉絲	有機蔬菜	銀耳蓮子湯	鮮 奶	全穀雜糧類： 4.2份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 4.3份 蔬菜類： 0.8份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 805大卡
	雞胸丁 93.26 洋蔥 10.36 青蔥 1.04	豆干片 60.45 豬肉絲 10.36 青蔥 1.04	有機蔬菜 69.09	二砂糖 20.73 乾蓮子 4.15 白木耳 2.59 桂圓 2.07 紅棗 1.04			
餐數 578							

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