

苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第2學期第16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29日 星期一	小米飯	照燒肉片	瓠瓜什錦	小白菜	白玉香菇雞湯	水果	全穀雜糧類： 4.3份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.9份 蔬菜類： 2.1份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 1.8份 熱量： 620大卡	
	糯小米 5.07	豬肉片 70.95 小魚輪 10.14 日式照燒醬 8.11 青蔥 2.03	瓠瓜 97.97 豬肉片 10.14 紅蘿蔔 3.04 蝦皮 1.01 生木耳 1.01	小白菜 70.95 蒜角 1.01	白蘿蔔 43.92 骨腿丁 20.27 生香菇 8.45 薑片 0.51			
餐數							592	
5月30日 星期二	地瓜飯	沙茶雞丁	白菜滷	油菜	蕃茄蛋花湯	優酪乳	全穀雜糧類： 4.2份 乳品類： 0.6份 豆魚蛋肉類： 2.8份 蔬菜類： 2.0份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份 熱量： 674大卡	
	地瓜 10.2	雞胸丁 86.74 洋蔥 20.41 紅蘿蔔 5.1 沙茶醬 5.1	大白菜 76.53 豬肉片 10.2 生木耳 3.06 紅蘿蔔 2.04	油菜 74.83 蒜角 1.02	洗選蛋 15.31 蕃茄 20.41 青蔥 1.02			
餐數							588	
5月31日 星期三	麻醬拌麵	香酥豬排	炒五色	大陸妹	關東煮	黃豆奶	全穀雜糧類： 4.5份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 4.5份 蔬菜類： 1.6份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.7份 熱量： 798大卡	
	白油麵 119.79 豬絞肉 20.83 洋蔥 17.36 豆干丁 17.36 生香菇 10.42 胡麻醬 8.68 豆瓣醬 5.21	御膳大排 83.33	豬絞肉 15.63 冷凍三色丁 17.36 玉米粒2.1K 36.46 洋蔥 15.63 青蔥 1.04	大陸妹 76.39 蒜角 1.04	綜合火鍋料 20.83 玉米 26.04 白蘿蔔 20.83 軟骨丁 5.21 香菜 0.52			
餐數							576	
6月1日 星期四	藜麥飯	三杯雞丁	螞蟻上樹	高麗菜	海結排骨湯	水果	全穀雜糧類： 5.3份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.5份 蔬菜類： 1.1份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份 熱量： 689大卡	
	藜麥 5.03	骨腿丁 125.84 薑片 2.01 九層塔 1.01	冬粉 25.17 豬絞肉 10.07 紅蘿蔔 5.03 生木耳 3.36 青蔥 2.52 油蔥酥 1.01	高麗菜 70.47 蒜角 1.01 紅蘿蔔 0.5	軟骨丁 15.1 海帶結 25.17 粗薑絲 1.01			
餐數							596	
6月2日 星期五	白米飯	紅燒爌肉	麻婆豆腐	有機蔬菜	地瓜芋圓湯	鮮奶	全穀雜糧類： 5.3份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 3.4份 蔬菜類： 1.2份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 821大卡	
		胛心肉丁 72.66 白蘿蔔 51.9 紅蘿蔔 2.08	細豆腐6.5K 89.97 豬絞肉 5.19 青蔥 2.08 辣豆瓣醬 4.84	有機蔬菜 69.2	地瓜 25.95 二砂糖 15.57 芋圓 10.38 地瓜圓 6.23			
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