

# 苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第2學期第17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	
6月5日 星期一	薏仁飯	豉汁排骨	蕃茄豆腐煲	娥白菜	白菜粉絲湯	水果	全穀雜糧類： 4.3份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 1.9份 蔬菜類： 1.8份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份  熱量： 584大卡	
	小薏仁 5.04	軟骨丁 50.42 胛心肉丁 25.21 白蘿蔔 25.21 豆豉 1.01	蕃茄 50.42 細豆腐6.5K 54.62 青蔥 3.03 紅蘿蔔 2.02	娥白菜 72.27 蒜角 0.5	大白菜 25.21 豬肉絲 15.13 冬粉 5.04 金針菇 5.04 紅蘿蔔 1.01			
餐數							595	
6月6日 星期二	十穀飯	香酥鯖魚	紅燒豆包	青江菜	青木瓜排骨湯	鮮奶酪	全穀雜糧類： 5.1份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 1.9份 蔬菜類： 0.7份 水果類： 0.1份 油脂與堅果種子類： 2.2份  熱量： 898大卡	
	十穀米 5.8	鹹鯖魚片 62.67 地瓜粉 17.41 太白粉 11.61	炸豆包 28.63 生香菇 11.61 青蔥 2.32 紅蘿蔔 1.16	青江菜 75.44 蒜角 1.16	青木瓜 34.82 軟骨丁 17.41 青蔥 1.16			
餐數							517	
6月7日 星期三	韓式拌飯	燒烤雞翅	玉筍鮮瓜	油菜	紫菜蛋花湯	黃豆奶	全穀雜糧類： 4.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.6份 蔬菜類： 2.1份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.7份  熱量： 742大卡	
	韓式泡菜 24.2 豆芽菜 20.17 豬肉片 15.13 海帶芽 5.04 生木耳 6.72 海苔絲 0.5 紅蘿蔔 3.36 白芝麻 0.5	檸檬雞翅W6 89.3	大黃瓜 104.2 豬肉片 15.13 玉米筍 10.92 紅蘿蔔 2.02	油菜 70.59 蒜角 1.01	洗選蛋 15.13 紫菜 1.01 青蔥 1.01			
餐數							595	
6月8日 星期四	地瓜飯	梅干絞肉	冬瓜雙鮮	高麗菜	鮮菇雞湯	水果	全穀雜糧類： 5.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.5份 蔬菜類： 2.0份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份  熱量： 649大卡	
	地瓜 8.96	豬絞肉 64.24 梅干菜 5.14 蒜角 1.29	冬瓜 92.08 豬肉片 12.85 杏鮑菇 10.71 紅蘿蔔 2.14 薑片 1.71	高麗菜 77.09 紅蘿蔔 0.64 蒜角 0.64	骨腿丁 19.27 秀珍菇 8.57 生香菇 4.28 紅蘿蔔 2.57 薑片 0.64			
餐數							467	
6月9日 星期五	白米飯	黑胡椒雞丁	魚香茄子	有機蔬菜	紅豆粉粿湯	鮮奶	全穀雜糧類： 5.0份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 2.3份 蔬菜類： 1.7份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份  熱量： 825大卡	
		骨腿丁 124.14 洋蔥 24.14 紅蘿蔔 3.45 黑胡椒醬 4.14	茄子 86.21 豬絞肉 5.17 九層塔 2.07 辣豆瓣醬 4.83	有機蔬菜 68.97	二砂糖 20.69 紅豆 10.35 地瓜圓 5.17 粉粿切丁 5.17			
餐數							580	

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