

苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第2學期第18週午餐食譜設計表

菜單組成(單位: g) 及 材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	附餐	營養分析
6月12日 星期一	小米飯	魚香肉燥	三蔬炒蛋	小白菜	黃瓜丸片湯	水果	全穀雜糧類: 4.3份 乳品類: 0.0份 豆魚蛋肉類: 3.2份 蔬菜類: 1.3份 水果類: 1.0份 油脂與堅果種子類: 2.6份 熱量: 680大卡
	糯米 5.08 5斤	豬絞肉 60.91 60斤 豆干丁 18.61 11公斤 洋蔥 16.92 10公斤 生香菇 5.08 3公斤	洗選蛋 41.62 41斤 玉米粒2.1K 21.32 6罐 生木耳 6.77 4公斤 紅蘿蔔 2.03 1.2公斤 青蔥 2.03 1.2公斤	小白菜 71.07 42公斤 蒜角 1.02 0.6公斤	大黃瓜 43.99 26公斤 小鳳目魚丸 15.23 15斤		
餐數 591							
6月13日 星期二	五穀飯	紅燒牛肉	鐵板肉片	油菜	蕃茄豆腐湯	水果 / 鮮奶	全穀雜糧類: 4.0份 乳品類: 0.8份 豆魚蛋肉類: 3.9份 蔬菜類: 1.6份 水果類: 1.0份 油脂與堅果種子類: 1.6份 熱量: 1019大卡
	五穀米 5.19 5斤	牛腩 72.66 70斤 白蘿蔔 50.17 29公斤 紅蘿蔔 10.38 6公斤 沙茶醬 10.38 2罐 蕃茄醬 5.45 1桶	豬肉片 62.28 60斤 青椒 8.65 5公斤 黑胡椒醬 12.46 3瓶 紅蘿蔔 3.46 2公斤 青蔥 3.11 1.8公斤	油菜 72.66 42公斤 蒜角 1.04 0.6公斤	蕃茄 17.3 10公斤 味噌 5.19 5斤 細豆腐6.5K 22.49 2板 青蔥 1.04 0.6公斤		
餐數 578							
6月14日 星期三	米粉	香滷雞腿	海茸肉絲	大陸妹	魷魚羹湯	菠蘿餐包	全穀雜糧類: 3.8份 乳品類: 0.0份 豆魚蛋肉類: 2.0份 蔬菜類: 2.0份 水果類: 0.0份 油脂與堅果種子類: 1.4份 熱量: 563大卡
	粗米粉 54.48 80包	棒棒腿D6 103.94 580份 萬用滷包 0.72 1包	海茸 59.14 33公斤 豬肉絲 10.75 10斤 青蔥 2.15 1.2公斤 辣豆瓣醬 5.02 1桶 粗薑絲 1.08 0.6公斤 紅蘿蔔 1.08 0.6公斤	大陸妹 77.06 43公斤 蒜角 1.08 0.6公斤	大白菜 53.76 30公斤 魷魚羹 10.75 10斤 金針菇 10.75 6公斤 乾魷魚 3.23 3斤 烏醋 17.92 2桶 生木耳 3.23 1.8公斤 沙茶醬 5.38 1罐		
餐數 558							
6月15日 星期四	南瓜飯	筍乾燒肉	燴三絲	青江菜	美式玉米濃湯	水果	全穀雜糧類: 4.9份 乳品類: 0.0份 豆魚蛋肉類: 1.9份 蔬菜類: 2.1份 水果類: 1.0份 油脂與堅果種子類: 2.7份 熱量: 694大卡
	南瓜 7.78 4公斤	胛心肉丁 52.52 40斤 筍乾 42.01 32斤	大白菜 65.65 30公斤 豬肉絲 13.13 10斤 生香菇 10.94 5公斤 金針菇 10.94 5公斤 紅蘿蔔 6.57 3公斤	青江菜 76.59 35公斤 蒜角 1.31 0.6公斤	洋蔥 15.32 7公斤 玉米粉 6.57 5斤 玉米醬2.9K 12.91 2罐 玉米濃湯粉 4.38 2包 乳瑪琳 1.2 1桶		
餐數 457							
6月16日 星期五	燕麥飯	香酥魚排	蜜汁滷味	有機蔬菜	珍珠鮮奶茶	優酪乳	全穀雜糧類: 5.4份 乳品類: 0.8份 豆魚蛋肉類: 2.5份 蔬菜類: 1.2份 水果類: 0.0份 油脂與堅果種子類: 2.0份 熱量: 836大卡
	燕麥粒 4.67 4斤	香酥魚排 61.87 530份	中干四丁 31.13 16公斤 杏鮑菇 27.24 14公斤 海帶結 19.46 10公斤 米血塊 11.67 10斤	有機蔬菜 77.82 40公斤	生粉圓 17.51 15斤 冬瓜塊 10.51 9塊 鮮奶936c.c 15.76 9瓶 二砂糖 7 6包 麥茶 0.78 4包		
餐數 514							
6月17日 星期六	白米飯	咖哩雞丁	鮮蔬寬粉	韭菜豆芽	冬瓜排骨湯	黃豆奶	全穀雜糧類: 5.2份 乳品類: 0.0份 豆魚蛋肉類: 3.0份 蔬菜類: 1.7份 水果類: 0.0份 油脂與堅果種子類: 2.2份 熱量: 672大卡
		雞胸丁 81.08 60斤 洋蔥 27.03 12公斤 馬鈴薯 22.52 10公斤 咖哩粉 2.7 2盒 紅蘿蔔 2.7 1.2公斤	寬粉 20.27 15斤 高麗菜 29.28 13公斤 豬絞肉 6.76 5斤 青蔥 2.7 1.2公斤 紅蘿蔔 0.68 0.3公斤	豆芽菜 54.05 40斤 韭菜 2.7 1.2公斤 紅蘿蔔 1.35 0.6公斤 蒜角 1.35 0.6公斤	冬瓜 51.8 23公斤 軟骨丁 13.51 10斤 粗薑絲 0.68 0.3公斤		
餐數 444							

食材驗收 合格 不合格:

校長:

午餐執秘:

營養師:

本公司一律使用國產豬肉食材，並採用CAS優良農產品認證標章之肉品
每日食材廠商詳細來源，請上「校園食材登錄平臺」點選查詢

鮮味食品行 公司電話:037-235879 傳真:037-234790