

苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第2學期第19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19日 星期一	薏仁飯	蔥油雞	塔香百頁	娥白菜	榨菜肉絲湯	水果	全穀雜糧類： 4.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.9份 蔬菜類： 1.2份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.0份 熱量： 699大卡
	小薏仁 4.48	骨腿丁 117.54 洋蔥 10.26 青蔥 1.12	百頁豆腐 54.1 秀珍菇 5.6 紅甜椒 3.36 黃甜椒 3.36 九層塔 0.56 薑片 0.56	娥白菜 72.76 蒜角 0.56	榨菜絲 27.99 豬肉絲 11.19		
餐數 536							
6月20日 星期二	地瓜飯	蔥爆豬柳	蕃茄炒蛋	高麗菜	蘿蔔魚丸湯	保久乳	全穀雜糧類： 4.7份 乳品類： 0.9份 豆魚蛋肉類： 2.9份 蔬菜類： 1.9份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 752大卡
	地瓜 8.21	豬柳 61.34 洋蔥 26.02 青蔥 1.86	洗選蛋 55.76 蕃茄 48.33 青蔥 1.86	高麗菜 68.77 紅蘿蔔 0.56 蒜角 0.56	白蘿蔔 52.05 小虱目魚丸 11.15		
餐數 538							
6月21日 星期三	飄香油飯	檸檬翅小腿	白菜獅子頭	有機蔬菜	綠豆芋圓湯	水果	全穀雜糧類： 5.9份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.6份 蔬菜類： 1.4份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 3.6份 熱量： 929大卡
	圓糯米 97.56 碎脯 12.2 豬肉絲 6.1 豆干丁 6.1 乾香菇 1.22 冬蝦 1.22 紅蔥末 1.22	檸檬翅小腿 89.43	獅子頭 30.49 大白菜 34.55 金針菇 7.11 生木耳 2.44	有機蔬菜 75.2	二砂糖 18.29 綠豆 7.32 小薏仁 6.1 芋圓 6.1		
餐數 492							
月 日							全穀雜糧類： 乳品類： 豆魚蛋肉類： 蔬菜類： 水果類： 油脂與堅果種子類： 熱量：
餐數							
月 日							全穀雜糧類： 乳品類： 豆魚蛋肉類： 蔬菜類： 水果類： 油脂與堅果種子類： 熱量：
餐數							

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