

苗栗縣大湖鄉大湖國小 111學年度第2學期第20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 26 日 星期 一	藜麥飯	蠔油雞丁	壽喜燒	青江菜	瓠瓜排骨湯	水果	全穀雜糧類： 4.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.3份 蔬菜類： 1.7份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 607大卡
	藜麥 5.94 骨腿丁 118.81 薑片 1.19 青蔥 1.19	高麗菜 57.43 豬肉片 5.94 生木耳 3.96 紅蘿蔔 1.98	青江菜 73.27 蒜角 0.59	瓠瓜 51.49 軟骨丁 11.88			
餐數 505							
6 月 27 日 星期 二	薏仁飯	客家小炒	什錦魚羹	高麗菜	美式玉米濃湯	鮮奶	全穀雜糧類： 4.3份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 2.3份 蔬菜類： 1.6份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.1份 熱量： 689大卡
	小薏仁 4.74 豬柳 47.43 豆干片 29.64 乾魷魚切片 4.74 青蔥 3.95	大白菜 67.19 魚羹 5.93 金針菇 9.88 生香菇 1.98 芹菜 1.98	高麗菜 73.12 紅蘿蔔 0.59 蒜角 0.59	洋蔥 13.83 玉米醬2.9K 17.49 玉米粉 3.56 玉米濃湯粉 3.95 乳瑪琳 1.09			
餐數 506							
6 月 28 日 星期 三	義大利肉醬麵	香滷雞腿	港式燒賣	青花菜	紫菜鮮菇湯	奶酥餐包	全穀雜糧類： 4.4份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.7份 蔬菜類： 1.6份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 1.5份 熱量： 597大卡
	白油麵 107.14 豬絞肉 17.86 美白菇 27.78 洋蔥 25.79 蕃茄醬 12.5 玉米粒2.1K 8.33 紅蘿蔔 1.98 乳瑪琳 1.09	棒棒腿D6 103.18 萬用滷包 0.79	翡翠燒賣 24.76 蟹黃燒賣 24.76	冷凍青花菜 83.33 紅蘿蔔 1.59	軟骨丁 11.91 金針菇 15.87 紫菜 1.19 青蔥 1.19 薑片 0.6		
餐數 504							
6 月 29 日 星期 四	燕麥飯	打拋豬	蒸蛋	有機蔬菜	冬瓜魚丸湯	水果	全穀雜糧類： 4.2份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.4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： 652大卡
	燕麥粒 4.74	豬絞肉 71.15 洋蔥 21.74 蕃茄 19.76 檸檬原汁 1.19 九層塔 1.19	洗選蛋 71.15	有機蔬菜 73.12	冬瓜 53.36 小虱目魚丸 11.86 粗薑絲 0.59		
餐數 506							
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：
餐數							熱量：

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