

苗栗縣大湖鄉大湖國小 112學年度第1學期第1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
							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： 鈣： 熱量：
							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： 鈣： 熱量：
8 月 30 日 星期 三	薏仁飯 小薏仁 4.71 4 斤	蔥爆肉片 豬肉片 76.47 65 斤 洋蔥 21.57 11 公斤 青蔥 3.92 2 公斤 紅蘿蔔 1.96 1 公斤	蕃茄炒蛋 洗選蛋 58.82 50 斤 蕃茄 58.82 30 公斤 青蔥 3.53 1.8 公斤	青江菜 青江菜 78.43 40 公斤 蒜角 1.18 0.6 公斤	黃瓜丸片湯 大黃瓜 45.1 23 公斤 珍珠虱目魚丸 17.65 15 斤	水果	全穀雜糧類： 3.6份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.1份 蔬菜類： 1.7份 水果類： 0.9份 油脂與堅果種子類： 2.3份 鈣： 149.2mg 熱量： 622大卡
餐數 510							
8 月 31 日 星期 四	什錦炒麵 白油麵 89.47 85 斤 豆芽菜 24.21 23 斤 芹菜 10.53 6 公斤 豬肉絲 5.26 5 斤 紅蔥末 5.26 3 公斤 紅蘿蔔 2.11 1.2 公斤 乾香菇絲 1.05 1 斤 冬蝦 1.05 1 斤	香滷雞翅 三節翅 87.2 580 份 萬用滷包 0.7 1 包	冬瓜雙鮮 冬瓜 84.21 48 公斤 豬肉片 10.53 10 斤 杏鮑菇 8.77 5 公斤 紅蘿蔔 1.75 1 公斤 薑片 1.75 1 公斤	高麗菜 高麗菜 73.68 42 公斤 紅蘿蔔 1.05 0.6 公斤 蒜角 1.05 0.6 公斤	紫菜味噌湯 味噌 10.53 10 斤 柴魚片 1.05 1 斤 青蔥 1.05 0.6 公斤 紫菜 0.53 0.5 斤	水果	全穀雜糧類： 2.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.0份 蔬菜類： 2.0份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份 鈣： 127.2mg 熱量： 512大卡
餐數 570							
9 月 1 日 星期 五	南瓜飯 南瓜 8.77 5 公斤	酥炸魚丁 水鯊丁 115.79 110 斤 地瓜粉 21.05 20 斤	蜜汁干丁 中干四丁 63.16 36 公斤 杏鮑菇 24.56 14 公斤 白芝麻 0.53 0.5 斤 黑芝麻 0.53 0.5 斤	有機蔬菜 有機蔬菜 73.68 42 公斤 蒜角 1.05 0.6 公斤	綠豆芋圓湯 二砂糖 21.05 20 包 綠豆 9.47 9 斤 小薏仁 5.26 5 斤 芋圓 5.26 5 斤	鮮奶	全穀雜糧類： 6.1份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 4.9份 蔬菜類： 0.9份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.5份 鈣： 775.8mg 熱量： 997大卡
餐數 570							

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