

苗栗縣大湖鄉大湖國小 112學年度第1學期第2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
9 月 4 日 星期 一	燕麥飯	義式香草雞	螞蟻上樹	大陸妹	冬瓜排骨湯	水果	全穀雜糧類： 5.8份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.3份 蔬菜類： 1.5份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 鈣： 82.7mg 熱量： 736大卡
	燕麥粒 5.26 5斤 骨腿丁 110.53 105斤 馬鈴薯 24.56 14公斤 洋蔥 15.79 9公斤 義大利香料 0.44 1包 粗粒黑胡椒 1.75 1包 青蔥 1.05 0.6公斤	冬粉 26.32 25斤 豬絞肉 10.53 10斤 紅蘿蔔 5.26 3公斤 生木耳 3.51 2公斤 青蔥 2.63 1.5公斤 油蔥酥 1.05 1斤	大陸妹 77.19 44公斤 蒜角 1.05 0.6公斤	冬瓜 52.63 30公斤 軟骨丁 15.79 15斤 粗薑絲 1.05 0.6公斤			
餐數 570							
9 月 5 日 星期 二	糙米飯	打拋豬	三蔬炒蛋	小白菜	山藥雞湯	優酪乳	全穀雜糧類： 4.9份 乳品類： 0.6份 豆魚蛋肉類： 3.1份 蔬菜類： 1.3份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.6份 鈣： 210.7mg 熱量： 741大卡
	糙米 5.26 5斤 豬絞肉 73.68 70斤 洋蔥 21.05 12公斤 蕃茄 21.05 12公斤 檸檬原汁 1.05 2瓶 九層塔 2.11 1.2公斤	洗選蛋 42.11 40斤 玉米粒2.1K 22.11 6罐 生木耳 7.02 4公斤 紅蘿蔔 2.11 1.2公斤 青蔥 2.11 1.2公斤	小白菜 77.19 44公斤 蒜角 1.05 0.6公斤	山藥 35.09 20公斤 骨腿丁 15.79 15斤 枸杞 1.05 1斤 薑片 1.05 0.6公斤			
餐數 570							
9 月 6 日 星期 三	米粉	蔥油雞	玉筍鮮瓜	油菜	魷魚羹湯	黃豆奶	全穀雜糧類： 2.7份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.1份 蔬菜類： 2.4份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.6份 鈣： 153.4mg 熱量： 691大卡
	粗米粉 53.33 80包 骨腿丁 117.54 112斤 洋蔥 10.26 6公斤 青蔥 1.12 0.6公斤	大黃瓜 107.02 61公斤 豬肉片 15.79 15斤 玉米筍 11.4 6.5公斤 紅蘿蔔 2.11 1.2公斤	油菜 75.44 43公斤 蒜角 1.05 0.6公斤	大白菜 55.26 31.5公斤 魷魚羹 10.53 10斤 金針菇 10.53 6公斤 乾魷魚切片 3.16 3斤 生木耳 3.16 1.8公斤 柴魚片 1.05 1斤 烏醋 8.77 1桶			
餐數 570							
9 月 7 日 星期 四	地瓜飯	虱目魚排	蠔油杏鮑菇	高麗菜	玉穗排骨湯	水果	全穀雜糧類： 4.5份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.1份 蔬菜類： 1.5份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 1.2份 鈣： 50.9mg 熱量： 595大卡
	地瓜 8.77 5公斤 香酥虱目魚排 61.05 580份	杏鮑菇 66.67 38公斤 豬肉片 10.53 10斤 生香菇 7.02 4公斤 青蔥 3.16 1.8公斤 紅蘿蔔 1.75 1公斤	高麗菜 73.68 42公斤 蒜角 1.05 0.6公斤 紅蘿蔔 0.53 0.3公斤	玉米 42.11 24公斤 軟骨丁 15.79 15斤 香菜 0.53 0.3公斤			
餐數 570							
9 月 8 日 星期 五	白米飯	香滷雞腿	豆干肉絲	有機蔬菜	黑糖仙草蜜	鮮奶	全穀雜糧類： 4.5份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 3.3份 蔬菜類： 0.7份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.1份 鈣： 737.1mg 熱量： 778大卡
	棒棒腿D6 101.82 560份 萬用滷包 0.73 1包 黑芝麻 0.55 0.5斤	豆干片 61.82 34公斤 豬肉絲 10.91 10斤 青蔥 1.09 0.6公斤	有機蔬菜 76.36 42公斤 蒜角 1.09 0.6公斤	脆圓 10.91 10斤 仙草凍5K 81.82 9桶 二砂糖 5.46 5包 黑糖 4.09 5包			
餐數 550							

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