

苗栗縣大湖鄉大湖國小 112學年度第1學期第3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 11 日 星期 一	小米飯	紅燒爌肉	玉米炒蛋	青江菜	鮮菇雞湯	水果	全穀雜糧類： 4.4份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.1份 蔬菜類： 1.3份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 鈣： 106.1mg 熱量： 652大卡
	糯小米 5.31 5斤 胛心肉丁 69.03 65斤 白蘿蔔 50.44 28.5公斤 紅蘿蔔 1.77 1公斤	洗選蛋 55.22 52斤 玉米粒2.1K 26.02 7罐 青蔥 3.54 2公斤	青江菜 76.11 43公斤 蒜角 1.06 0.6公斤	骨髓丁 15.93 15斤 秀珍菇 7.43 4.2公斤 生香菇 3.54 2公斤 紅蘿蔔 3.19 1.8公斤 薑片 0.53 0.3公斤			
9 月 12 日 星期 二	五穀飯	照燒雞丁	豆豉干丁	油菜	蘿蔔排骨湯	鮮奶	全穀雜糧類： 4.0份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 3.8份 蔬菜類： 1.6份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 1.9份 鈣： 680.8mg 熱量： 694大卡
	五穀米 5.31 5斤	雞胸丁 88.14 83斤 洋蔥 24.78 14公斤 日式照燒醬 8.5 2罐 味醂 3.19 1罐 白芝麻 0.53 0.5斤	豆干丁 51.33 29公斤 小黃瓜 17.7 10公斤 豬絞肉 5.31 5斤 紅甜椒 3.54 2公斤 黃甜椒 3.54 2公斤 豆豉 0.53 0.5斤	油菜 74.34 42公斤 蒜角 1.06 0.6公斤	白蘿蔔 42.48 24公斤 軟骨丁 15.93 15斤		
9 月 13 日 星期 三	義大利肉醬麵	香酥豬排	海茸肉絲	娥白菜	蕃茄蛋花湯	黃豆奶	全穀雜糧類： 2.5份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.8份 蔬菜類： 2.0份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 3.1份 鈣： 102.7mg 熱量： 722大卡
	白油麵 106.2 100斤 美白菇 27.61 15.6公斤 豬絞肉 15.93 15斤 洋蔥 25.66 14.5公斤 玉米粒2.1K 7.43 2罐 蕃茄醬 11.15 2桶 紅蘿蔔 2.12 1.2公斤 乳瑪琳 0.97 1桶	御膳大排 84.96 8箱	海茸 53.1 30公斤 豬肉絲 10.62 10斤 青蔥 2.12 1.2公斤 辣豆瓣醬 4.96 1桶 粗薑絲 1.06 0.6公斤 紅蘿蔔 1.06 0.6公斤	娥白菜 74.34 42公斤 蒜角 0.53 0.3公斤	洗選蛋 15.93 15斤 蕃茄 20.35 11.5公斤 青蔥 1.06 0.6公斤		
9 月 14 日 星期 四	糙米飯	三杯雞丁	瓠瓜什錦	高麗菜	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： 2.8份 蔬菜類： 1.9份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.0份 鈣： 84.9mg 熱量： 615大卡
	糙米 5 4.71斤	骨髓丁 122.12 115斤 薑片 2.12 1.2公斤 九層塔 1.06 0.6公斤	瓠瓜 92.04 52公斤 豬肉片 10.62 10斤 蝦皮 1.06 1斤 生木耳 1.06 0.6公斤	高麗菜 74.34 42公斤 蒜角 1.06 0.6公斤 紅蘿蔔 0.53 0.3公斤	榨菜絲 26.55 25斤 豬肉絲 10.62 10斤		
9 月 15 日 星期 五	白米飯	生薑燒肉	什錦魚羹	有機蔬菜	紅豆紫米湯	優酪乳	全穀雜糧類： 4.7份 乳品類： 0.6份 豆魚蛋肉類： 1.8份 蔬菜類： 1.5份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份 鈣： 212.9mg 熱量： 730大卡
		豬肉片 60 55斤 粗薑絲 5.46 3公斤 青蔥 2.18 1.2公斤 紅蘿蔔 1.82 1公斤	大白菜 67.27 37公斤 金針菇 10 5.5公斤 魚羹 5.46 5斤 生香菇 2.18 1.2公斤 芹菜 2.18 1.2公斤	有機蔬菜 72.73 40公斤 蒜角 1.09 0.6公斤	二砂糖 21.82 20包 紅豆 9.82 9斤 黑糯米 4.36 4斤		

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