

# 苗栗縣大湖鄉大湖國小 112學年度第1學期第5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 25 日 星期 一	<b>燕麥飯</b>	<b>宮保雞丁</b>	<b>鐵板油腐</b>	<b>青江菜</b>	<b>紫菜鮮菇湯</b>	水果	全穀雜糧類： 5.7份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.2份 蔬菜類： 1.0份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.8份 鈣： 240mg 熱量： 802大卡
	燕麥粒 6.46 6斤 地瓜粉 16.16 15斤 低筋麵粉 10.77 10斤 蒜味花生 5.39 5斤 乾辣椒 1.08 1斤	雞胸丁 75.4 70斤 地瓜粉 16.16 15斤 低筋麵粉 10.77 10斤 蒜味花生 5.39 5斤 乾辣椒 1.08 1斤	油豆腐丁 58.35 32.5公斤 高麗菜 17.06 9.5公斤 豬絞肉 5.39 5斤 紅蘿蔔 2.69 1.5公斤 沙茶醬 5.39 1罐 青蔥 0.9 0.5公斤	青江菜 75.4 42公斤 蒜角 1.08 0.6公斤	軟骨丁 10.77 10斤 金針菇 15.08 8.4公斤 紫菜 1.08 1斤 青蔥 0.9 0.5公斤 薑片 0.54 0.3公斤		
餐數 557	高鈣						
9 月 26 日 星期 二	<b>地瓜飯</b>	<b>馬鈴薯燉肉</b>	<b>壽喜燒</b>	<b>油菜</b>	<b>白菜粉絲湯</b>	鮮奶	全穀雜糧類： 4.9份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 2.5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： 336.5mg 熱量： 678大卡
	地瓜 8.93 5公斤	胛心肉丁 69.64 65斤 馬鈴薯 50 28公斤 紅蘿蔔 1.79 1公斤	高麗菜 48.21 27公斤 豬肉片 5.36 5斤 生木耳 4.82 2.7公斤 紅蘿蔔 0.36 0.2公斤	油菜 64.29 36公斤 蒜角 1.07 0.6公斤	大白菜 25 14公斤 豬肉絲 10.71 10斤 冬粉 5.36 5斤 金針菇 5 2.8公斤 紅蘿蔔 0.18 0.1公斤		
餐數 560							
9 月 27 日 星期 三	<b>香炒米粉</b>	<b>香滷雞塊</b>	<b>燴三絲</b>	<b>大陸妹</b>	<b>冬瓜魚丸湯</b>	蘋果汁	全穀雜糧類： 1.4份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.2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： 167.3mg 熱量： 544大卡
	粗米粉 27.29 40包 豆芽菜 19.39 18斤 豬肉絲 16.16 15斤 高麗菜 20.65 11.5公斤 芹菜 9.87 5.5公斤 紅蔥末 4.49 2.5公斤 乾香菇絲 1.08 1斤 豆芽菜/在地食材	雞排TSS 122.8 570份 萬用滷包 0.72 1包	大白菜 61.04 34公斤 豬肉絲 10.77 10斤 生香菇 8.08 4.5公斤 金針菇 8.08 4.5公斤 紅蘿蔔 1.8 1公斤	大陸妹 62.84 35公斤 蒜角 1.08 0.6公斤	冬瓜 50.27 28公斤 珍珠虱目魚丸 16.16 15斤 粗薑絲 0.54 0.3公斤		
餐數 557							
9 月 28 日 星期 四	<b>五穀飯</b>	<b>瓜仔肉</b>	<b>時蔬天婦羅</b>	<b>有機蔬菜</b>	<b>青木瓜雞湯</b>	水果	全穀雜糧類： 6.4份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 1.9份 蔬菜類： 1.3份 水果類： 1.1份 油脂與堅果種子類： 2.4份 鈣： 98.6mg 熱量： 729大卡
	五穀米 5.39 5斤	豬絞肉 59.25 55斤 碎花瓜 46.32 43斤 紅蔥末 1.8 1公斤 蒜角 1.8 1公斤	甜不辣條 32.32 30斤 杏鮑菇 26.93 15公斤 地瓜 23.34 13公斤 低筋麵粉 10.77 10斤 地瓜粉 10.77 10斤 脆酥粉 1.8 1包	有機蔬菜 61.04 34公斤	青木瓜 39.5 22公斤 骨腿丁 10.77 10斤 青蔥 0.18 0.1公斤		
餐數 557							
							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：

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