

# 苗栗縣大湖鄉大湖國小 112學年度第1學期第6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
10 月 2 日 星期 一	糙米飯 糙米 5.36 5 斤	沙茶雞丁 骨腿丁 112.5 105 斤 洋蔥 17.86 10 公斤 紅蘿蔔 3.57 2 公斤 沙茶醬 5.36 1 罐	黃瓜鮮燴 大黃瓜 103.57 58 公斤 豬肉片 10.71 10 斤 生木耳 2.86 1.6 公斤 紅蘿蔔 1.79 1 公斤	高麗菜 高麗菜 67.86 38 公斤 蒜角 1.07 0.6 公斤 紅蘿蔔 0.54 0.3 公斤	關東煮 綜合火鍋料 21.43 20 斤 玉米 23.93 13.4 公斤 白蘿蔔 20 11.2 公斤 軟骨丁 5.36 5 斤 香菜 0.54 0.3 公斤	水 果	全穀雜糧類: 4.2份 乳品類: 0.0份 豆魚蛋肉類: 2.6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: 78.3mg 熱量: 666大卡
餐數 558							
10 月 3 日 星期 二	南瓜飯 南瓜 8.93 5 公斤	香酥魚排 香酥虱目魚排 61.07 570 份	紅燒豆包 炸豆包 28.57 399.99 份 生香菇 14.29 8 公斤 青蔥 2.14 1.2 公斤 紅蘿蔔 1.07 0.6 公斤	油菜 油菜 67.86 38 公斤 蒜角 1.07 0.6 公斤	海芽雞丁湯 骨腿丁 10.71 10 斤 海帶芽 8.57 8 斤	優 酪 乳	全穀雜糧類: 3.8份 乳品類: 0.6份 豆魚蛋肉類: 2.9份 蔬菜類: 1.0份 水果類: 0.0份 油脂與堅果種子類: 2.4份 鈣: 265.4mg 熱量: 731大卡
餐數 560							
10 月 4 日 星期 三	刈包 刈包 61.07 570 個	梅干肉片 豬肉片 58.93 55 斤 梅干菜 4.29 4 斤	蜜汁滷味 小魚輪 21.43 20 斤 小三角油豆腐 30.36 17 公斤 米血塊 16.07 15 斤 海帶結 19.64 11 公斤 萬用滷包 0.71 1 包	小白菜 小白菜 67.86 38 公斤 蒜角 1.07 0.6 公斤	魷魚羹麵線 紅麵線 30 28 斤 魷魚羹 10.71 10 斤 金針菇 7.86 4.4 公斤 白蘿蔔 2.14 1.2 公斤 生木耳 1.96 1.1 公斤 紅蘿蔔 1.79 1 公斤 柴魚片 1.07 1 斤 香菜 0.89 0.5 公斤	黃 豆 奶	全穀雜糧類: 3.7份 乳品類: 0.0份 豆魚蛋肉類: 3.3份 蔬菜類: 1.1份 水果類: 0.0份 油脂與堅果種子類: 1.6份 鈣: 192.3mg 熱量: 640大卡
餐數 559							
10 月 5 日 星期 四	[高鈣]燕麥飯 燕麥粒 5.36 5 斤	蠔油雞丁 雞胸丁 69.64 65 斤 中干四丁 25 14 公斤 青蔥 1.07 0.6 公斤	什錦魚羹 白蘿蔔 62.5 35 公斤 魚羹 10.71 10 斤 金針菇 5.36 3 公斤 芹菜 1.79 1 公斤 紅蘿蔔 1.07 0.6 公斤	青江菜 青江菜 71.43 40 公斤 蒜角 1.07 0.6 公斤	豆腐味噌湯 味噌 10.71 10 斤 細豆腐6.5K 46.43 4 板 柴魚片 1.07 1 斤 青蔥 0.54 0.3 公斤	水 果	全穀雜糧類: 4.0份 乳品類: 0.0份 豆魚蛋肉類: 3.4份 蔬菜類: 1.3份 水果類: 1.0份 油脂與堅果種子類: 2.2份 鈣: 329.6mg 熱量: 651大卡
餐數 558							
10 月 6 日 星期 五	藜麥飯 藜麥 5.46 5 斤	鐵板豬柳 豬柳 70.91 65 斤 洋蔥 26.36 14.5 公斤 黑胡椒醬 13.09 3 瓶	紅仁炒蛋 洗選蛋 54.55 50 斤 洋蔥 10.91 6 公斤 紅蘿蔔 10.91 6 公斤 青蔥 1.09 0.6 公斤	有機蔬菜 有機蔬菜 63.64 35 公斤	花生仁湯 二砂糖 16.36 15 包 熟花生仁半 10.91 6 包 小薏仁 5.46 5 斤 生粉圓 5.46 5 斤	鮮 奶	全穀雜糧類: 4.6份 乳品類: 0.8份 豆魚蛋肉類: 2.9份 蔬菜類: 1.1份 水果類: 0.0份 油脂與堅果種子類: 3.3份 鈣: 326.7mg 熱量: 855大卡
餐數 548							

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