

# 苗栗縣大湖鄉大湖國小 112學年度第1學期第7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：
10 月 11 日 星期 三  餐數 563	<b>烏龍麵</b> 烏龍麵 128.57 120 斤	<b>香酥豬排</b> 御膳大排 75 7 箱	<b>花椰鮮菇</b> 冷凍白花菜 75 70 斤 杏鮑菇 16.07 9 公斤 豬肉片 5.36 5 斤 紅蘿蔔 2.14 1.2 公斤	<b>娥白菜</b> 娥白菜 69.64 39 公斤 蒜角 0.89 0.5 公斤	<b>味噌湯麵</b> 豬肉絲 16.07 15 斤 味噌 10.71 10 斤 海帶芽 10.71 10 斤 高麗菜 16.07 9 公斤 洋蔥 9.82 5.5 公斤 魚板絲 5.36 5 斤 玉米粒2.1K 15 4 罐 柴魚片 1.07 1 斤	水果	全穀雜糧類： 2.6份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.7份 蔬菜類： 2.1份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 鈣： 103.8mg 熱量： 598大卡
10 月 12 日 星期 四  餐數 563	<b>[高鈣]麥片飯</b> 麥片 5.36 5 斤	<b>咖哩起司雞</b> 骨腿丁 101.79 95 斤 馬鈴薯 21.43 12 公斤 洋蔥 12.5 7 公斤 乳酪絲 10.71 6 包 咖哩粉 2.14 2 盒 紅蘿蔔 3.57 2 公斤	<b>豆瓣三寶</b> 豆干丁 50.89 28.5 公斤 冷凍三色丁 8.93 5 包 豬絞肉 5.36 5 斤	<b>青江菜</b> 青江菜 71.43 40 公斤 蒜角 0.54 0.3 公斤	<b>蘿蔔魚丸湯</b> 白蘿蔔 53.57 30 公斤 珍珠虱目魚丸 5.36 5 斤	水果	全穀雜糧類： 4.5份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.3份 蔬菜類： 1.3份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.0份 鈣： 559.2mg 熱量： 716大卡
10 月 13 日 星期 五  餐數 527	<b>胚芽飯</b> 胚芽米 5.46 5 斤	<b>泡菜燒肉</b> 豬肉片 60 55 斤 韓式泡菜 17.46 16 斤 洋蔥 9.64 5.3 公斤 蒜角 0.91 0.5 公斤	<b>玉米炒蛋</b> 洗選蛋 54.55 50 斤 玉米粒2.1K 26.73 7 罐 青蔥 3.27 1.8 公斤	<b>有機蔬菜</b> 有機蔬菜 66.36 36.5 公斤 蒜角 0.55 0.3 公斤	<b>綠豆西米露</b> 二砂糖 16.36 15 包 綠豆 7.64 7 斤 西谷米 5.46 5 斤	保久乳	全穀雜糧類： 5.1份 乳品類： 0.9份 豆魚蛋肉類： 2.8份 蔬菜類： 0.8份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 鈣： 277.6mg 熱量： 793大卡

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**