

# 苗栗縣大湖鄉大湖國小 112學年度第1學期第8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16日 星期一	燕麥飯	蔥油雞	白菜滷	大陸妹	山藥排骨湯	水果	全穀雜糧類： 4.3份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.3份 蔬菜類： 1.8份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 1.8份 鈣： 107.6mg 熱量： 608大卡
	燕麥粒 5.36 5斤	骨腿丁 112.5 105斤 冷凍青花菜 26.79 25斤 青蔥 3.57 2公斤 生木耳 2.68 1.5公斤 粗薑絲 1.07 0.6公斤 紅蔥頭 0.89 0.5公斤	大白菜 76.79 43公斤 豬肉片 10.71 10斤 生木耳 3.04 1.7公斤 紅蘿蔔 1.79 1公斤	大陸妹 71.43 40公斤 蒜角 1.07 0.6公斤	山藥 35.71 20公斤 軟骨丁 10.71 10斤 枸杞 1.07 1斤 薑片 1.07 0.6公斤		
餐數 561							
10月17日 星期二	糙米飯	泰式魷魚圈	螞蟻上樹	小白菜	冬瓜排骨湯	鮮奶	全穀雜糧類： 5.1份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 2.9份 蔬菜類： 1.5份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 1.8份 鈣： 346.2mg 熱量： 769大卡
	糙米 5.36 5斤	魷魚圈 101.79 95斤 洋蔥 25.89 14.5公斤 芹菜 3.21 1.8公斤 泰式甜辣醬 10.27 1罐	冬粉 21.43 20斤 豬絞肉 10.71 10斤 紅蘿蔔 5.36 3公斤 生木耳 3.57 2公斤 青蔥 2.68 1.5公斤 油蔥酥 1.07 1斤	小白菜 68.75 38.5公斤 蒜角 1.07 0.6公斤	冬瓜 50 28公斤 軟骨丁 10.71 10斤 粗薑絲 0.89 0.5公斤		
餐數 561							
10月18日 星期三	蘑菇肉醬麵	卡啦雞腿酥	關東煮	韭菜豆芽	南瓜濃湯	奶酥餐包	全穀雜糧類： 4.4份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.8份 蔬菜類： 1.4份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.3份 鈣： 137.3mg 熱量： 847大卡
	白油麵 117.86 110斤 豬絞肉 10.71 10斤 冷凍三色丁 16.07 9包 洋蔥 10.71 6公斤 蘑菇醬 16.07 3罐 蕃茄醬 5.63 1桶	卡啦雞腿酥 93.21 580片	冷凍玉米塊 32.14 30斤 小魚輪 26.79 25斤 白蘿蔔 26.79 15公斤 生香菇 9.82 5.5公斤 芹菜 1.43 0.8公斤	豆芽菜 58.93 55斤 韭菜 3.21 1.8公斤 紅蘿蔔 1.07 0.6公斤 蒜角 1.07 0.6公斤 豆芽菜〔在地食材〕	南瓜 39.29 22公斤 洋蔥 15.18 8.5公斤 玉米粉 5.36 5斤 玉米濃湯粉 3.57 2包 粗粒黑胡椒 1.79 1包 乳瑪琳 0.98 1桶		
餐數 562							
10月19日 星期四	[高鈣]薏仁飯	京醬肉片	麻婆豆腐	有機蔬菜	海芽小魚湯	水果	全穀雜糧類： 4.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.3份 蔬菜類： 1.0份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.6份 鈣： 248.3mg 熱量： 651大卡
	小薏仁 5.36 5斤	豬肉片 69.64 65斤 洋蔥 19.64 11公斤 甜麵醬 4.29 4斤 紅蘿蔔 2.68 1.5公斤	細豆腐6.5K 81.25 7板 豬絞肉 5.36 5斤 青蔥 2.14 1.2公斤 辣豆瓣醬 5 1桶	有機蔬菜 65.46 36公斤	海帶芽 6.43 6斤 小魚乾 1.07 1斤 青蔥 1.07 0.6公斤		
餐數 540							
10月20日 星期五	起司海苔飯	照燒雞腿	蔥燒蒸蛋	高麗菜	珍珠鮮奶茶	優酪乳	全穀雜糧類： 5.2份 乳品類： 0.7份 豆魚蛋肉類： 2.5份 蔬菜類： 0.7份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 1.1份 鈣： 206.4mg 熱量： 764大卡
	起司片 2.62 119.99片 海苔絲 0.73 4包	棒棒腿D6 96.36 530份 日式照燒醬 8.73 2罐 黑芝麻 0.55 0.5斤	洗選蛋 54.55 50斤 豬絞肉 5.46 5斤 冬蝦 1.36 1.25斤 青蔥 0.91 0.5公斤	高麗菜 66.07 37公斤 紅蘿蔔 0.54 0.3公斤 蒜角 0.54 0.3公斤	生粉圓 14.18 13斤 冬瓜塊 9.82 9塊 鮮奶936c.c 13.09 8瓶 二砂糖 6.55 6包 麥茶 0.73 4包		
餐數 515							

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