

# 苗栗縣大湖鄉大湖國小 112學年度第1學期第9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23日<br>星期一 | [高鈣]糙米飯   | 魚香肉燥  | 在地]什錦豆包   | 青江菜   | 紫菜鮮菇湯  | 水果  | 全穀雜糧類： 4.0份<br>乳品類： 0.0份<br>豆魚蛋肉類： 3.1份<br>蔬菜類： 1.4份<br>水果類： 1.0份<br>油脂與堅果種子類： 2.6份<br>鈣： 335.1mg<br>熱量： 668大卡 |
|               | 糙米 5.36 5斤  | 豬絞肉 58.93 55斤<br>豆干丁 21.43 12公斤<br>洋蔥 16.07 9公斤<br>生香菇 5 2.8公斤  | 豆芽菜 37.5 35斤<br>炸豆包絲 17.86 10公斤<br>豬肉絲 10.71 10斤<br>韭菜 5.36 3公斤<br>紅蘿蔔 1.07 0.6公斤                         | 青江菜 71.43 40公斤<br>蒜角 0.89 0.5公斤                   | 軟骨丁 10.71 10斤<br>秀珍菇 15.18 8.5公斤<br>紫菜 0.87 0.81斤<br>青蔥 0.89 0.5公斤 |     |  |
| 餐數<br>560     |   |   |   |   |  |     |  |
| 10月24日<br>星期二 | 地瓜飯   | 麻油雞丁  | 蕃茄炒蛋  | 油菜  | 木瓜排骨湯  | 鮮奶  | 全穀雜糧類： 4.5份<br>乳品類： 0.8份<br>豆魚蛋肉類： 2.6份<br>蔬菜類： 1.4份<br>水果類： 0.1份<br>油脂與堅果種子類： 2.6份<br>鈣： 333.1mg<br>熱量： 743大卡 |
|               | 地瓜 8.88 5公斤   | 骨腿丁 95.92 90斤<br>米血塊 10.66 10斤<br>高麗菜 16.87 9.5公斤<br>薑片 2.13 1.2公斤  | 洗選蛋 54.35 51斤<br>蕃茄 50.62 28.5公斤<br>青蔥 3.2 1.8公斤  | 油菜 68.38 38.5公斤<br>蒜角 1.07 0.6公斤                  | 青木瓜 39.96 22.5公斤<br>軟骨丁 10.66 10斤<br>青蔥 1.07 0.6公斤                 |     |  |
| 餐數<br>563     |   |   |   |   |  |     |  |
| 10月25日<br>星期三 | 培根蛋炒飯   | 清蒸鮮魚  | 花椰雙片  | 大陸妹   | 酸菜肉片湯  | 黃豆奶 | 全穀雜糧類： 4.0份<br>乳品類： 0.0份<br>豆魚蛋肉類： 5.1份<br>蔬菜類： 2.0份<br>水果類： 0.0份<br>油脂與堅果種子類： 4.5份<br>鈣： 156.6mg<br>熱量： 835大卡 |
|               | 豬肉絲 15.99 15斤<br>洗選蛋 12.79 12斤<br>高麗菜 17.76 10公斤<br>培根片 10.66 10斤<br>冷凍三色丁 12.43 7包<br>洋蔥 10.66 6公斤<br>青蔥 3.2 1.8公斤 | 水鯊丁 92.72 87斤<br>細豆腐6.5K 23.09 2板<br>洋蔥 2.13 1.2公斤<br>青蔥 2.13 1.2公斤<br>破朴子 5.33 1罐<br>蒜角 1.78 1公斤<br>粗薑絲 1.07 0.6公斤 | 冷凍白花菜 58.62 55斤<br>脆九切片 10.66 10斤<br>豬肉片 10.66 10斤<br>紅蘿蔔 2.13 1.2公斤                                      | 大陸妹 71.05 40公斤<br>蒜角 1.07 0.6公斤                   | 酸菜 21.31 20斤<br>豬肉片 10.66 10斤                                      |     |  |
| 餐數<br>563     |   |   |   |   |  |     |  |
| 10月26日<br>星期四 | 五穀飯   | 打拋豬   | 冬瓜雙鮮  | 高麗菜   | 白玉香菇雞湯   | 水果  | 全穀雜糧類： 4.0份<br>乳品類： 0.0份<br>豆魚蛋肉類： 2.5份<br>蔬菜類： 2.4份<br>水果類： 1.0份<br>油脂與堅果種子類： 2.0份<br>鈣： 66.4mg<br>熱量： 574大卡  |
|               | 五穀米 5.36 5斤   | 豬絞肉 69.64 65斤<br>洋蔥 20.54 11.5公斤<br>蕃茄 20.54 11.5公斤<br>檸檬原汁 1.07 2瓶<br>九層塔 2.14 1.2公斤                               | 冬瓜 85.71 48公斤<br>豬肉片 10.71 10斤<br>杏鮑菇 8.93 5公斤<br>紅蘿蔔 1.79 1公斤<br>薑片 1.79 1公斤                             | 高麗菜 67.86 38公斤<br>紅蘿蔔 0.54 0.3公斤<br>蒜角 0.54 0.3公斤 | 白蘿蔔 41.07 23公斤<br>骨腿丁 10.71 10斤<br>生香菇 5.36 3公斤<br>薑片 0.54 0.3公斤   |     |  |
| 餐數<br>560     |   |   |   |   |  |     |  |
| 10月27日<br>星期五 | 小米飯   | 三杯雞丁  | 塔香百頁  | 有機蔬菜  | 紅豆芋圓湯  | 優格  | 全穀雜糧類： 5.1份<br>乳品類： 0.4份<br>豆魚蛋肉類： 3.4份<br>蔬菜類： 1.0份<br>水果類： 0.0份<br>油脂與堅果種子類： 2.2份<br>鈣： 108.4mg<br>熱量： 831大卡 |
|               | 糯小米 5.46 5斤   | 骨腿丁 109.09 100斤<br>洋蔥 14.55 8公斤<br>薑片 2.18 1.2公斤<br>九層塔 1.09 0.6公斤  | 百頁豆腐 51.82 28.5公斤<br>秀珍菇 10.91 6公斤<br>紅甜椒 3.27 1.8公斤<br>黃甜椒 3.27 1.8公斤<br>九層塔 1.09 0.6公斤<br>薑片 1.09 0.6公斤 | 有機蔬菜 65.46 36公斤                                   | 二砂糖 16.36 15包<br>芋圓 10.91 10斤<br>紅豆 9.82 9斤                        |     |  |
| 餐數<br>550     |   |   |   |   |  |     |  |

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