

苗栗縣大湖鄉大湖國小 112學年度第1學期第10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30日 星期一	[高鈣]芝麻飯	豆乳燒雞	蠔油杏鮑菇	青江菜	羅宋湯	水果	全穀雜糧類：4.0份 乳品類：0.0份 豆魚蛋肉類：3.0份 蔬菜類：1.8份 水果類：1.0份 油脂與堅果種子類：2.3份 鈣：315.3mg 熱量：653大卡
	蓬萊米 80 74.93 斤 黑芝麻 1.07 1 斤	骨腿丁 90.75 85 斤 中干四丁 30.25 17 公斤 豆腐乳 4.8 3 瓶 青蔥 2.85 1.6 公斤	杏鮑菇 64.06 36 公斤 豬肉片 10.68 10 斤 生香菇 7.12 4 公斤 青蔥 2.67 1.5 公斤 紅蘿蔔 1.78 1 公斤	青江菜 71.17 40 公斤 蒜角 0.89 0.5 公斤	高麗菜 23.13 13 公斤 蕃茄 12.46 7 公斤 洋蔥 11.21 6.3 公斤 豬肉絲 5.34 5 斤 青蔥 0.53 0.3 公斤		
10月31日 星期二	糙米飯	蔥爆肉絲	玉筍鮮瓜	油菜	海芽蛋花湯	鮮奶	全穀雜糧類：4.0份 乳品類：0.8份 豆魚蛋肉類：2.7份 蔬菜類：2.0份 水果類：0.0份 油脂與堅果種子類：2.2份 鈣：324.5mg 熱量：650大卡
	蓬萊米 75 70.38 斤 糙米 5.33 5 斤	豬肉絲 69.27 65 斤 洋蔥 25.76 14.5 公斤 青蔥 1.78 1 公斤	大黃瓜 108.35 61 公斤 豬肉片 15.99 15 斤 玉米筍 11.55 6.5 公斤 紅蘿蔔 2.13 1.2 公斤	油菜 68.38 38.5 公斤 蒜角 1.07 0.6 公斤	洗選蛋 13.85 13 斤 海帶芽 5.33 5 斤 粗薑絲 0.53 0.3 公斤		
11月1日 星期三	白油麵	黑胡椒雞丁	炒五色	小白菜	大滷湯	牛奶麵包	全穀雜糧類：3.9份 乳品類：0.0份 豆魚蛋肉類：3.0份 蔬菜類：1.7份 水果類：0.0份 油脂與堅果種子類：2.8份 鈣：199.1mg 熱量：817大卡
	白油麵 107.55 95 斤	骨腿丁 113.21 100 斤 洋蔥 24.53 13 公斤 黑胡椒醬 4.53 1 瓶 紅蘿蔔 0.94 0.5 公斤	豬絞肉 11.32 10 斤 冷凍三色丁 16.98 9 包 玉米粒2.1K 35.66 9 罐 洋蔥 15.09 8 公斤 青蔥 0.94 0.5 公斤	小白菜 71.7 38 公斤 蒜角 0.94 0.5 公斤	大白菜 24.91 13.2 公斤 洗選蛋 14.15 12.5 斤 金針菇 11.32 6 公斤 豬肉絲 5.66 5 斤 生木耳 4.91 2.6 公斤 細豆腐6.5K 24.53 2 板 烏醋 9.43 1 桶 紅蘿蔔 1.13 0.6 公斤		
11月2日 星期四	藜麥飯	芋香燒肉	蒸蛋	高麗菜	玉穗排骨湯	水果	全穀雜糧類：5.6份 乳品類：0.0份 豆魚蛋肉類：3.0份 蔬菜類：0.7份 水果類：1.0份 油脂與堅果種子類：2.4份 鈣：66.4mg 熱量：714大卡
	蓬萊米 90 80.4 斤 藜麥 5.6 5 斤	胛心肉丁 70.52 63 斤 芋頭 27.05 14.5 公斤 紅蘿蔔 1.12 0.6 公斤	洗選蛋 58.21 52 斤	高麗菜 70.9 38 公斤 紅蘿蔔 0.56 0.3 公斤 蒜角 0.56 0.3 公斤	冷凍玉米塊 40.3 36 斤 軟骨丁 11.19 10 斤 香菜 0.56 0.3 公斤		
11月3日 星期五	南瓜飯	鹽酥雞丁	泡菜粉絲煲	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	優酪乳	全穀雜糧類：7.5份 乳品類：0.6份 豆魚蛋肉類：2.7份 蔬菜類：0.8份 水果類：0.0份 油脂與堅果種子類：2.6份 鈣：208.6mg 熱量：930大卡
	蓬萊米 80 73.47 斤 南瓜 9.07 5 公斤	雞胸丁 81.67 75 斤 地瓜粉 21.78 20 斤 低筋麵粉 10.89 10 斤 九層塔 2 1.1 公斤	韓式泡菜 23.96 22 斤 冬粉 16.33 15 斤 豬絞肉 10.89 10 斤 洋蔥 10.89 6 公斤 青蔥 1.09 0.6 公斤	有機蔬菜 68.97 38 公斤	二砂糖 16.33 15 包 綠豆 10.89 10 斤 小薏仁 8.71 8 斤		

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