

苗栗縣大湖鄉大湖國小 112學年度第1學期第11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
11月6日 星期一	[高鈣]白米飯	義式香草雞	醬爆干丁	油菜	蕃茄豆腐湯	水果	全穀雜糧類： 4.2份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.4份 蔬菜類： 1.1份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 鈣： 469.8mg 熱量： 707大卡
	蓬萊米 80 74.93 斤	骨腿丁 96.09 90 斤 馬鈴薯 23.13 13 公斤 洋蔥 15.13 8.5 公斤 義大利香料 0.45 1 包 粗粒黑胡椒 1.78 1 包	豆干丁 51.6 29 公斤 洋蔥 10.68 6 公斤 豬絞肉 5.34 5 斤 紅蘿蔔 0.32 0.3 斤	油菜 69.4 39 公斤 蒜角 0.89 0.5 公斤	蕃茄 16.9 9.5 公斤 味噌 5.34 5 斤 細豆腐6.5K 23.13 2 板		
餐數 562							
11月7日 星期二	燕麥飯	京醬肉絲	瓠瓜什錦	小白菜	蘿蔔排骨湯	鮮奶	全穀雜糧類： 4.0份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 2.5份 蔬菜類： 2.1份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份 鈣： 344.0mg 熱量： 649大卡
	蓬萊米 75 70.38 斤 燕麥粒 5.33 5 斤	豬肉絲 74.6 70 斤 洋蔥 20.07 11.3 公斤 甜麵醬 4.26 4 斤 青蔥 0.89 0.5 公斤 紅蘿蔔 0.53 0.3 公斤	瓠瓜 92.36 52 公斤 豬肉片 10.66 10 斤 蝦皮 1.07 1 斤 生木耳 1.07 0.6 公斤	小白菜 69.27 39 公斤 蒜角 0.89 0.5 公斤	白蘿蔔 42.63 24 公斤 軟骨丁 10.66 10 斤		
餐數 563							
11月8日 星期三	什錦炒麵	香滷雞翅	彩繪花椰	大陸妹	冬瓜雞湯	黃豆奶	全穀雜糧類： 2.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.7份 蔬菜類： 1.9份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.6份 鈣： 159.5mg 熱量： 557大卡
	白油麵 90.75 85 斤 豆芽菜 23.49 22 斤 豬肉絲 10.68 10 斤 芹菜 10.68 6 公斤 紅蔥末 5.34 3 公斤 乾香菇絲 1.07 1 斤 紅蘿蔔 0.89 0.5 公斤	三節翅 88.45 580 份 萬用滷包 0.71 1 包	冷凍青花菜 21.35 20 斤 冷凍白花菜 16.01 15 斤 豬肉片 5.34 5 斤	大陸妹 69.4 39 公斤 蒜角 0.89 0.5 公斤	冬瓜 44.48 25 公斤 骨腿丁 5.34 5 斤 粗薑絲 0.36 0.2 公斤		
餐數 562							
11月9日 星期四	五穀飯	椒鹽魚丁	蒜味干絲	有機蔬菜	黃瓜肉片湯	水果	全穀雜糧類： 4.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 4.1份 蔬菜類： 1.3份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.6份 鈣： 228.3mg 熱量： 645大卡
	蓬萊米 75 70.25 斤 五穀米 5.34 5 斤	油甘魚丁 106.76 100 斤	海帶絲 38.43 21.6 公斤 豬肉絲 10.68 10 斤 細白干絲 16.19 9.1 公斤 蒜角 1.07 0.6 公斤 紅蘿蔔 0.53 0.3 公斤	有機蔬菜 70.78 39 公斤	大黃瓜 38.43 21.6 公斤 豬肉片 10.68 10 斤		
餐數 536							
11月10日 星期五	蕎麥飯	糖醋肉片	燴五柳	高麗菜	紅豆湯圓	優格	全穀雜糧類： 4.9份 乳品類： 0.4份 豆魚蛋肉類： 2.6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： 72.8mg 熱量： 735大卡
	蓬萊米 76.5 70.25 斤 蕎麥 5.45 5 斤	豬肉片 70.78 65 斤 紅甜椒 7.62 4.2 公斤 青椒 7.62 4.2 公斤 黃甜椒 7.62 4.2 公斤 蕃茄醬 5.72 1 桶	大白菜 49 27 公斤 豬肉絲 10.89 10 斤 金針菇 12.7 7 公斤 麵筋 5.45 5 斤 生木耳 3.09 1.7 公斤	高麗菜 67.62 38 公斤 紅蘿蔔 0.53 0.3 公斤 蒜角 0.53 0.3 公斤	二砂糖 16.33 15 包 紅豆 9.8 9 斤 小湯圓 8.71 8 斤		
餐數 527							

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