

苗栗縣大湖鄉大湖國小 112學年度第1學期第12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13日 星期一	糙米飯	咖哩雞丁	韓式年糕	大陸妹	玉米濃湯	水果	全穀雜糧類： 5.1份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.6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： 108.3mg 熱量： 649大卡
	蓬萊米 75 70.25 斤 糙米 5.33 4.99 斤	雞胸丁 74.73 70 斤 洋蔥 26.69 15 公斤 馬鈴薯 23.13 13 公斤 咖哩粉 2.14 2 盒 紅蘿蔔 0.89 0.5 公斤	高麗菜 29.89 16.8 公斤 豬肉絲 10.68 10 斤 韓式年糕條 8.01 9 包 韓式泡菜 8.54 8 斤	大陸妹 71.17 40 公斤 蒜角 1.07 0.6 公斤	洗選蛋 12.81 12 斤 太白粉 10.68 10 斤 玉米醬2.9K 10.5 2 罐 玉米粒2.1K 7.47 2 罐 粗粒黑胡椒 1.78 1 包 青蔥 0.53 0.3 公斤		
11月14日 星期二	[高鈣]芝麻飯	鐵板肉絲	白玉雙絲	青江菜	豆腐小魚湯	鮮奶	全穀雜糧類： 4.0份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 3.1份 蔬菜類： 1.8份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.3份 鈣： 509.9mg 熱量： 725大卡
	蓬萊米 80 75.07 斤 黑芝麻 1.07 1 斤	豬肉絲 63.94 60 斤 洋蔥 21.31 12 公斤 豆干片 14.21 8 公斤 黑胡椒醬 8.53 2 瓶 紅蘿蔔 2.13 1.2 公斤 青蔥 2.13 1.2 公斤	白蘿蔔 97.69 55 公斤 豬柳 10.66 10 斤 生木耳 4.97 2.8 公斤 紅蘿蔔 0.89 0.5 公斤	青江菜 71.05 40 公斤 蒜角 1.07 0.6 公斤	味噌 10.66 10 斤 豆腐4.3K 30.55 4 板 小魚乾 1.07 1 斤 柴魚片 1.07 1 斤 青蔥 0.53 0.3 公斤		
11月15日 星期三	白油麵	紅燒肉	蜜汁干丁	娥白菜	紅燒蘿蔔湯	小象麵包	全穀雜糧類： 3.2份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.1份 蔬菜類： 1.9份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份 鈣： 389.8mg 熱量： 700大卡
	白油麵 101.79 95 斤	胛心肉丁 75 70 斤 蕃茄 25 14 公斤 洋蔥 12.5 7 公斤	中干四丁 40 22.4 公斤 杏鮑菇 25 14 公斤 海帶結 19.64 11 公斤	娥白菜 69.64 39 公斤 蒜角 0.54 0.3 公斤	白蘿蔔 40.18 22.5 公斤 牛肉滷包 1.79 10 粒 紅蘿蔔 7.14 4 公斤 青蔥 1.07 0.6 公斤 薑片 0.89 0.5 公斤		
11月16日 星期四	麥片飯	打拋豬	三蔬炒蛋	高麗菜	鮮菇雞湯	水果	全穀雜糧類： 4.4份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.9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： 69.3mg 熱量： 648大卡
	蓬萊米 75 70 斤 麥片 5.36 5 斤	豬絞肉 69.64 65 斤 洋蔥 20.54 11.5 公斤 蕃茄 20.54 11.5 公斤 檸檬原汁 1.07 2 瓶 九層塔 2.14 1.2 公斤	洗選蛋 42.86 40 斤 玉米粒2.1K 22.5 6 罐 生木耳 7.14 4 公斤 青蔥 2.14 1.2 公斤 紅蘿蔔 1.07 0.6 公斤	高麗菜 69.64 39 公斤 紅蘿蔔 0.54 0.3 公斤 蒜角 0.54 0.3 公斤	骨腿丁 10.71 10 斤 秀珍菇 8.04 4.5 公斤 生香菇 5 2.8 公斤		
11月17日 星期五	五穀飯	當歸雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	綠豆地瓜湯	優格	全穀雜糧類： 6.0份 乳品類： 0.4份 豆魚蛋肉類： 1.8份 蔬菜類： 1.2份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.6份 鈣： 114.7mg 熱量： 842大卡
	蓬萊米 75 68.88 斤 五穀米 5.45 5 斤	骨腿丁 92.56 85 斤 杏鮑菇 20.33 11.2 公斤 高麗菜 20.33 11.2 公斤 當歸藥材包 0.73 8 包	冬粉 21.78 20 斤 豬絞肉 5.45 5 斤 生木耳 7.26 4 公斤 油蔥酥 1.09 1 斤 紅蘿蔔 1.82 1 公斤 青蔥 1.82 1 公斤	有機蔬菜 72.6 40 公斤	二砂糖 21.78 20 包 地瓜 19.96 11 公斤 綠豆 10.89 10 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