

苗栗縣大湖鄉大湖國小 112學年度第1學期第13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20日 星期一	薏仁飯 蓬萊米 75 33.13 斤 小薏仁 4.53 2 斤	蔥油雞 骨腿丁 113.21 50 斤 洋蔥 12.08 3.2 公斤 青蔥 1.13 0.3 公斤	壽喜燒 高麗菜 60.38 16 公斤 豬肉片 11.32 5 斤 生木耳 4.91 1.3 公斤 紅蘿蔔 3.02 0.8 公斤	小白菜 小白菜 75.47 20 公斤 蒜角 2.26 0.6 公斤	瓠瓜排骨湯 瓠瓜 50.94 13.5 公斤 軟骨丁 11.32 5 斤	黃豆奶	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： 2.0份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 1.0份 鈣： 68.5mg 熱量： 610大卡
餐數 265							
11月21日 星期二	胚芽飯 蓬萊米 75 70.38 斤 胚芽米 5.33 5 斤	豉汁排骨 軟骨丁 47.96 45 斤 胛心肉丁 26.64 25 斤 白蘿蔔 24.87 14 公斤 豆豉 1.07 1 斤	在地]什錦豆包 豆芽菜 35.17 33 斤 炸豆包絲 19.89 11.2 公斤 豬肉絲 10.66 10 斤 韭菜 5.33 3 公斤 紅蘿蔔 1.07 0.6 公斤	油菜 油菜 71.05 40 公斤 蒜角 1.07 0.6 公斤	青木瓜雞湯 青木瓜 39.96 22.5 公斤 骨腿丁 10.66 10 斤 青蔥 0.18 0.1 公斤	鮮奶	全穀雜糧類： 4.0份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 2.0份 蔬菜類： 1.4份 水果類： 0.1份 油脂與堅果種子類： 1.8份 鈣： 421.8mg 熱量： 644大卡
餐數 563							
11月22日 星期三	高鈣]肉絲蛋炒飯 蓬萊米 80 74.67 斤 豬肉絲 16.07 15 斤 洗選蛋 12.86 12 斤 高麗菜 17.86 10 公斤 冷凍三色丁 12.5 7 包 洋蔥 10.71 6 公斤 青蔥 3.21 1.8 公斤	蒲燒鯛 蒲燒鯛魚 31.07 579.99 片	滷味雙拼 白蘿蔔 42.14 23.6 公斤 小干四丁 26.79 15 公斤 海帶結 15 8.4 公斤 萬用滷包 0.71 1 包	青江菜 青江菜 71.43 40 公斤 蒜角 1.07 0.6 公斤	紫菜鮮菇湯 軟骨丁 10.71 10 斤 秀珍菇 15.18 8.5 公斤 紫菜 1.07 1 斤 青蔥 0.89 0.5 公斤	水果	全穀雜糧類： 4.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.2份 蔬菜類： 1.7份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 3.0份 鈣： 309.7mg 熱量： 636大卡
餐數 562							
11月23日 星期四	地瓜飯 蓬萊米 80 74.67 斤 地瓜 8.93 5 公斤	客家小炒 豬柳 46.07 43 斤 豆干片 30.36 17 公斤 乾魷魚切片 5.36 5 斤 青蔥 5 2.8 公斤	黃瓜鮮燴 大黃瓜 103.57 58 公斤 豬肉片 10.71 10 斤 生木耳 2.86 1.6 公斤 紅蘿蔔 1.43 0.8 公斤	高麗菜 高麗菜 71.43 40 公斤 蒜角 1.07 0.6 公斤 紅蘿蔔 0.54 0.3 公斤	白菜粉絲湯 大白菜 25 14 公斤 豬肉絲 10.71 10 斤 冬粉 5.36 5 斤 金針菇 5 2.8 公斤	水果	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： 1.8份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份 鈣： 278.9mg 熱量： 636大卡
餐數 561							
11月24日 星期五	藜麥飯 蓬萊米 90 82.65 斤 藜麥 5.45 5 斤	麻油雞丁 骨腿丁 98 90 斤 高麗菜 16.33 9 公斤 杏鮑菇 11.98 6.6 公斤 薑片 1.82 1 公斤	蕃茄炒蛋 洗選蛋 54.45 50 斤 蕃茄 49.91 27.5 公斤 青蔥 2.9 1.6 公斤	有機蔬菜 有機蔬菜 72.6 40 公斤	紅豆紫米湯 二砂糖 21.78 20 包 紅豆 8.71 8 斤 黑糯米 4.36 4 斤	優酪乳	全穀雜糧類： 5.4份 乳品類： 0.6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： 2.6份 鈣： 212.7mg 熱量： 887大卡
餐數 546							

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