

# 苗栗縣大湖鄉大湖國小 112學年度第1學期第14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27日 星期一	白米飯	沙茶肉片	蕃茄豆腐煲	青江菜	海芽小魚湯	水果	全穀雜糧類： 4.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.7份 蔬菜類： 1.4份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 鈣： 182.4mg 熱量： 636大卡
	蓬萊米 80 75.33 斤	豬肉片 69.03 65 斤 洋蔥 20 11.3 公斤 沙茶醬 5.31 1 罐 紅蘿蔔 1.77 1 公斤	蕃茄 53.1 30 公斤 細豆腐6.5K 46.02 4 板 青蔥 3.01 1.7 公斤	青江菜 70.8 40 公斤 蒜角 1.06 0.6 公斤	海帶芽 2.12 2 斤 小魚乾 1.06 1 斤 青蔥 0.89 0.5 公斤		
餐數 565							
11月28日 星期二	燕麥飯	腰果雞丁	蒸蛋	娥白菜	牛蒡鮮菇湯	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： 1.3份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 1.8份 鈣： 277.7mg 熱量： 703大卡
	蓬萊米 75 70.63 斤 燕麥粒 5.31 5 斤	骨腿丁 90.27 85 斤 洋蔥 19.82 11.2 公斤 青椒 7.97 4.5 公斤 腰果 3.72 3.5 斤 青蔥 2.12 1.2 公斤	洗選蛋 55.22 52 斤	娥白菜 74.34 42 公斤 蒜角 1.06 0.6 公斤	牛蒡 17.88 10.1 公斤 杏鮑菇 9.91 5.6 公斤 軟骨丁 5.31 5 斤 生香菇 7.97 4.5 公斤 薑片 0.53 0.3 公斤		
餐數 565							
11月29日 星期三	高鈣]香炒米粉	香滷雞腿	紅燒豆包	大陸妹	酸辣湯	黃豆奶	全穀雜糧類： 2.1份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 4.4份 蔬菜類： 1.6份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.8份 鈣： 250.2mg 熱量： 694大卡
	粗米粉 36.99 55 包 豆芽菜 19.12 18 斤 豬肉絲 15.93 15 斤 高麗菜 20.35 11.5 公斤 芹菜 9.74 5.5 公斤 紅蔥末 4.43 2.5 公斤 乾香菇絲 1.06 1 斤	棒棒腿D5 123.19 580 支 萬用滷包 0.71 1 包	炸豆包 28.32 400.01 份 生香菇 14.87 8.4 公斤 青蔥 2.12 1.2 公斤 紅蘿蔔 1.06 0.6 公斤	大陸妹 72.57 41 公斤 蒜角 1.06 0.6 公斤	洗選蛋 14.87 14 斤 地瓜粉 5.31 5 斤 榨菜絲 5.31 5 斤 豬肉絲 5.31 5 斤 金針菇 4.96 2.8 公斤 細豆腐6.5K 23.01 2 板 生木耳 2.83 1.6 公斤		
餐數 565							
11月30日 星期四	南瓜飯	虱目魚排	炒三色	高麗菜	結頭排骨湯	水果	全穀雜糧類： 4.6份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.1份 蔬菜類： 1.4份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 1.2份 鈣： 62.7mg 熱量： 586大卡
	蓬萊米 80 75.33 斤 南瓜 8.85 5 公斤	香酥虱目魚排 61.59 580 份	豬絞肉 10.62 10 斤 生香菇 16.81 9.5 公斤 玉米粒2.1K 33.45 9 罐 洋蔥 14.87 8.4 公斤 紅蘿蔔 1.77 1 公斤	高麗菜 72.57 41 公斤 蒜角 1.06 0.6 公斤 紅蘿蔔 0.53 0.3 公斤	結頭菜 44.6 25.2 公斤 軟骨丁 10.62 10 斤 香菜 0.53 0.3 公斤		
餐數 565							
12月1日 星期五	五穀飯	蔥爆肉片	玉筍鮮瓜	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	優酪乳	全穀雜糧類： 5.0份 乳品類： 0.6份 豆魚蛋肉類： 2.5份 蔬菜類： 1.9份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 鈣： 214.9mg 熱量： 796大卡
	蓬萊米 75 68.75 斤 五穀米 5.46 5 斤	豬肉片 70.91 65 斤 洋蔥 20 11 公斤 青蔥 3.64 2 公斤 紅蘿蔔 1.82 1 公斤	大黃瓜 110.91 61 公斤 豬肉片 16.36 15 斤 玉米筍 11.82 6.5 公斤 紅蘿蔔 2.18 1.2 公斤	有機蔬菜 74.55 41 公斤	二砂糖 21.82 20 包 綠豆 10.91 10 斤 小薏仁 8.73 8 斤		
餐數 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