

苗栗縣大湖鄉大湖國小 112學年度第1學期第15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
12 月 4 日 星期 一	[高鈣]白米飯 蓬萊米 80 62.93 斤	豆乳燒雞 骨腿丁 95.34 75 斤 中干四丁 30.51 14.4 公斤 豆腐乳 5.72 3 瓶 青蔥 2.54 1.2 公斤	玉米炒蛋 洗選蛋 54.66 43 斤 玉米粒2.1K 26.7 6 罐 青蔥 3.18 1.5 公斤	油菜 油菜 76.27 36 公斤 蒜角 1.06 0.5 公斤	黃瓜肉片湯 大黃瓜 45.76 21.6 公斤 豬肉片 6.36 5 斤	水果	全穀雜糧類： 3.7份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.1份 蔬菜類： 1.3份 水果類： 0.8份 油脂與堅果種子類： 2.2份 鈣： 259.4mg 熱量： 606大卡
餐數 472							
12 月 5 日 星期 二	薏仁飯 蓬萊米 75 70 斤 小薏仁 5.36 5 斤	生薑燒肉 豬肉片 69.64 65 斤 洋蔥 10 5.6 公斤 粗薑絲 5.36 3 公斤 青蔥 2.14 1.2 公斤 紅蘿蔔 1.96 1.1 公斤	瓠瓜什錦 瓠瓜 94.64 53 公斤 豬肉片 10.71 10 斤 生木耳 2.14 1.2 公斤 蝦皮 1.07 1 斤	大陸妹 大陸妹 75 42 公斤 蒜角 1.07 0.6 公斤	豆腐味噌湯 味噌 5.36 5 斤 細豆腐6.5K 46.43 4 板 柴魚片 1.07 1 斤 青蔥 0.54 0.3 公斤	鮮奶	全穀雜糧類： 4.0份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 3.0份 蔬菜類： 1.8份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份 鈣： 384.7mg 熱量： 685大卡
餐數 560							
12 月 6 日 星期 三	香芋瘦肉粥 蓬萊米 40 37.33 斤 豬肉絲 16.07 15 斤 洗選蛋 15 14 斤 生香菇 10 5.6 公斤 芋頭 10 5.6 公斤 高麗菜 10 5.6 公斤 紅蔥末 5.36 3 公斤	檸檬翅小腿 檸檬翅小腿 102.68 1150.01 隻	蜜汁滷味 小三角油豆腐 32.14 18 公斤 杏鮑菇 23.21 13 公斤 鴿蛋 16.07 9 公斤 海帶結 15 8.4 公斤	青江菜 青江菜 71.43 40 公斤 蒜角 1.07 0.6 公斤	沖繩黑糖捲 黑糖捲 71.88 575 粒	黃豆奶	全穀雜糧類： 4.6份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 4.0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： 185.8mg 熱量： 824大卡
餐數 560							
12 月 7 日 星期 四	芝麻飯 蓬萊米 80 74.67 斤 黑芝麻 0.54 0.5 斤	醬燒豬肉 胛心肉丁 69.64 65 斤 杏鮑菇 20 11.2 公斤 洋蔥 15 8.4 公斤 紅甜椒 8.04 4.5 公斤 日式照燒醬 12.86 3 罐	麻婆豆腐 細豆腐6.5K 92.86 8 板 豬絞肉 5.36 5 斤 青蔥 2.14 1.2 公斤 辣豆瓣醬 5 1 桶	高麗菜 高麗菜 75 42 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 紅蘿蔔 2.14 1.2 公斤	水果	全穀雜糧類： 4.3份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.6份 蔬菜類： 1.5份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.5份 鈣： 201.3mg 熱量： 696大卡
餐數 560							
12 月 8 日 星期 五	藜麥飯 蓬萊米 90 75 斤 藜麥 4.8 4 斤	洋芋燉排骨 軟骨丁 48 40 斤 馬鈴薯 50 25 公斤 胛心肉丁 24 20 斤 洋蔥 8 4 公斤 青蔥 1 0.5 公斤	冬瓜雙鮮 冬瓜 96 48 公斤 豬肉片 12 10 斤 杏鮑菇 10 5 公斤 紅蘿蔔 2 1 公斤 薑片 1.2 0.6 公斤	有機蔬菜 有機蔬菜 80 40 公斤	銀耳蓮子湯 二砂糖 24 20 包 乾蓮子 4.8 4 斤 白木耳 3 2.5 斤 桂圓 2.4 2 斤 枸杞 1.2 1 斤 紅棗 1.2 1 斤	優酪乳	全穀雜糧類： 4.9份 乳品類： 0.6份 豆魚蛋肉類： 1.0份 蔬菜類： 1.7份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 1.8份 鈣： 179.4mg 熱量： 676大卡
餐數 500							

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