

# 苗栗縣大湖鄉大湖國小 112學年度第1學期第16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 11 日 星期 一	[高鈣]糙米飯 蓬萊米 75 70 斤 糙米 5.36 5 斤	香菇肉燥 豬絞肉 64.29 60 斤 豆干丁 22.14 12.4 公斤 洋蔥 15 8.4 公斤 生香菇 5 2.8 公斤	黃瓜肉片 大黃瓜 105.36 59 公斤 豬肉片 10.71 10 斤 生木耳 3.04 1.7 公斤 紅蘿蔔 3.04 1.7 公斤	小白菜 小白菜 76.79 43 公斤 蒜角 1.07 0.6 公斤	紅棗雞湯 白蘿蔔 42.14 23.6 公斤 骨腿丁 10.71 10 斤 紅棗 1.07 1 斤 薑片 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： 2.9份 蔬菜類： 2.2份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份 鈣： 265.6mg 熱量： 603大卡
餐數 560							
12 月 12 日 星期 二	胚芽飯 蓬萊米 75 66.25 斤 胚芽米 5.66 5 斤	沙茶魷魚圈 魷魚圈 101.89 54 公斤 青椒 15.09 8 公斤 芹菜 12.26 6.5 公斤 紅蘿蔔 2.83 1.5 公斤 沙茶醬 5.66 1 罐	肉燥蒸蛋 洗選蛋 56.6 50 斤 豬絞肉 5.66 5 斤 細豆腐6.5K 24.53 2 板 青蔥 1.89 1 公斤 紅蔥頭 1.13 0.6 公斤	油菜 油菜 73.21 41 公斤 蒜角 1.07 0.6 公斤	美式玉米濃湯 洋蔥 15.09 8 公斤 玉米粉 5.66 5 斤 玉米醬2.9K 16.7 3 罐 玉米濃湯粉 3.77 2 包 乳瑪琳 1.04 1 桶	鮮奶	全穀雜糧類： 4.1份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 3.7份 蔬菜類： 1.2份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 1.2份 鈣： 381.7mg 熱量： 770大卡
餐數 530							
12 月 13 日 星期 三	蘑菇肉醬麵 白油麵 111.11 100 斤 美白菇 20.37 11 公斤 豬絞肉 11.11 10 斤 冷凍三色丁 14.82 8 包 洋蔥 10.37 5.6 公斤 蘑菇醬 22.22 4 罐 蕃茄醬 5.83 1 桶	照燒雞腿 棒棒腿D5 124.44 560 支 日式照燒醬 8.89 2 罐 白芝麻 0.28 0.25 斤	花椰鮮菇 冷凍青花菜 38.89 35 斤 冷凍白花菜 33.33 30 斤 豬肉片 11.11 10 斤 杏鮑菇 15.56 8.4 公斤 紅蘿蔔 2.22 1.2 公斤	青江菜 青江菜 72.32 40.5 公斤 蒜角 1.07 0.6 公斤	羅宋湯 高麗菜 23.15 12.5 公斤 蕃茄 12.96 7 公斤 洋蔥 12.41 6.7 公斤 豬肉絲 5.56 5 斤 青蔥 0.56 0.3 公斤	葡萄 汁	全穀雜糧類： 2.4份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.4份 蔬菜類： 2.4份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份 鈣： 152.2mg 熱量： 567大卡
餐數 540							
12 月 14 日 星期 四	麥片飯 蓬萊米 75 63.75 斤 麥片 5.88 5 斤	豆豉雞丁 骨腿丁 100 85 斤 小黃瓜 25.49 13 公斤 豆豉 2.35 2 斤 青蔥 2.94 1.5 公斤 薑片 0.98 0.5 公斤	白菜獅子頭 獅子頭 30.59 520 份 大白菜 50.98 26 公斤 金針菇 8.04 4.1 公斤 生木耳 3.92 2 公斤 紅蘿蔔 1.96 1 公斤	高麗菜 高麗菜 73.21 41 公斤 蒜角 1.07 0.6 公斤 紅蘿蔔 0.54 0.3 公斤	海芽蛋花湯 洗選蛋 14.12 12 斤 海帶芽 1.18 1 斤 粗薑絲 0.59 0.3 公斤	水果	全穀雜糧類： 3.7份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.3份 蔬菜類： 1.6份 水果類： 0.9份 油脂與堅果種子類： 1.0份 鈣： 79.0mg 熱量： 538大卡
餐數 510							
12 月 15 日 星期 五	薏仁飯 蓬萊米 75 68.75 斤 小薏仁 5.46 5 斤	泡菜燒肉 豬肉片 70.91 65 斤 韓式泡菜 17.46 16 斤 韓式年糕條 12.73 14 包 洋蔥 10 5.5 公斤 高麗菜 10 5.5 公斤	鮮蔬寬粉 高麗菜 30 16.5 公斤 寬粉 16.36 15 斤 豬絞肉 10.91 10 斤 青蔥 2.18 1.2 公斤 紅蘿蔔 1.09 0.6 公斤	有機蔬菜 有機蔬菜 74.55 41 公斤	綠豆小米湯 二砂糖 16.36 15 包 綠豆 10.91 10 斤 糯小米 8.73 8 斤	優酪 乳	全穀雜糧類： 5.8份 乳品類： 0.6份 豆魚蛋肉類： 2.5份 蔬菜類： 1.2份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.0份 鈣： 212.3mg 熱量： 792大卡
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