

苗栗縣大湖鄉大湖國小 112學年度第1學期第17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18日 星期一	[高鈣]糙米飯 蓬萊米 75 70 斤 糙米 5.36 5 斤	蔥爆雞丁 骨腿丁 96.43 90 斤 中干四丁 26.25 14.7 公斤 青蔥 1.43 0.8 公斤	什錦魚羹 白蘿蔔 64.29 36 公斤 魚羹 10.71 10 斤 金針菇 8.04 4.5 公斤 紅蘿蔔 2.14 1.2 公斤 芹菜 2.14 1.2 公斤	大陸妹 大陸妹 76.79 43 公斤 蒜角 1.07 0.6 公斤	當歸排骨湯 大白菜 40.36 22.6 公斤 軟骨丁 10.71 10 斤 當歸藥材包 0.71 8 包 枸杞 0.54 0.5 斤	水果	全穀雜糧類： 4.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.6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： 274.8mg 熱量： 636大卡
餐數 560							
12月19日 星期二	小米飯 蓬萊米 75 70 斤 糯小米 5.36 5 斤	紅燒牛肉 牛腩 70.71 66 斤 白蘿蔔 50.36 28.2 公斤 紅蘿蔔 10 5.6 公斤 蕃茄醬 5.63 1 桶 沙茶醬 5.36 1 罐	京醬肉片 豬肉片 69.64 65 斤 洋蔥 20.18 11.3 公斤 甜麵醬 4.29 4 斤 紅蘿蔔 3.04 1.7 公斤	菠菜 菠菜 91.07 51 公斤 蒜角 1.07 0.6 公斤	紫菜味噌湯 味噌 10.71 10 斤 洋蔥 8.04 4.5 公斤 細豆腐6.5K 23.21 2 板 青蔥 1.07 0.6 公斤 紫菜 0.54 0.5 斤	鮮奶 / 水果	全穀雜糧類： 4.0份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 4.0份 蔬菜類： 1.8份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 1.6份 鈣： 375.4mg 熱量： 986大卡
餐數 565							
12月20日 星期三	炒板條 板條 107.14 100 斤 豆芽菜 21.43 20 斤 豬肉絲 10.71 10 斤 紅蔥末 4.46 2.5 公斤 韭菜 3.93 2.2 公斤 紅蘿蔔 0.4 0.25 公斤 乾香菇絲 1.07 1 斤	香酥豬排 御膳大排 75 7 箱	北海道湯咖哩 馬鈴薯 39.29 22 公斤 洋蔥 24.29 13.6 公斤 胛心肉丁 10.71 10 斤 玉米筍 10.71 6 公斤 紅蘿蔔 0.4 0.25 公斤 咖哩粉 2.14 2 盒	娥白菜 娥白菜 74.11 41.5 公斤 蒜角 1.07 0.6 公斤	結頭排骨湯 結頭菜 43.75 24.5 公斤 軟骨丁 10.71 10 斤 香菜 0.54 0.3 公斤	黃豆奶	全穀雜糧類： 4.0份 乳品類： 0.0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： 3.4份 鈣： 133.0mg 熱量： 676大卡
餐數 545							
12月21日 星期四	燕麥飯 蓬萊米 75 70 斤 燕麥粒 5.36 5 斤	客家小炒 豬柳 48.21 45 斤 豆干片 30.36 17 公斤 乾魷魚 5.36 5 斤 青蔥 5 2.8 公斤	紅仁炒蛋 洗選蛋 37.5 35 斤 洋蔥 10.71 6 公斤 紅蘿蔔 10.71 6 公斤 青蔥 1.07 0.6 公斤	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	福菜肉片湯 朴菜 16.07 15 斤 豬肉片 10.71 10 斤 粗薑絲 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： 3.2份 蔬菜類： 1.2份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 鈣： 272.6mg 熱量： 662大卡
餐數 562							
12月22日 星期五	胚芽飯 蓬萊米 75 70 斤 胚芽米 5.36 5 斤	麻油雞 骨腿丁 88.93 83 斤 凍豆腐 25 14 公斤 秀珍菇 14.64 8.2 公斤 薑片 1.96 1.1 公斤	花枝燒 花枝丸 60 1120 粒 海苔絲 0.18 1 包 白芝麻 0.27 0.25 斤	有機蔬菜 有機蔬菜 73.21 41 公斤	紅豆湯圓 二砂糖 21.43 20 包 湯圓 11.79 11 斤 紅豆 9.64 9 斤	價格	全穀雜糧類： 4.9份 乳品類： 0.4份 豆魚蛋肉類： 3.1份 蔬菜類： 0.9份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 1.8份 鈣： 200.7mg 熱量： 841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