

# 苗栗縣大湖鄉大湖國小 112學年度第1學期第18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25日 星期一	<b>薏仁飯</b> 蓬萊米 75 70斤 小薏仁 5.36 5斤	<b>鹽酥雞丁</b> 雞胸丁 75 70斤 地瓜粉 21.43 20斤 甜不辣條 21.43 20斤 低筋麵粉 10.71 10斤 九層塔 1.96 1.1公斤	<b>焗香洋芋</b> 馬鈴薯 55.36 31公斤 冷凍青花菜 21.43 20斤 豬絞肉 10.71 10斤 乳酪絲 10.71 6包 玉米濃湯粉 3.57 2包 紅蘿蔔 1.79 1公斤	<b>小白菜</b> 小白菜 75 42公斤 蒜角 1.07 0.6公斤	<b>玉米濃湯</b> 洗選蛋 12.86 12斤 洋蔥 10 5.6公斤 地瓜粉 5.36 5斤 玉米粒2.1K 11.25 3罐 玉米醬2.9K 10.54 2罐 粗粒黑胡椒 1.79 1包 青蔥 1.79 1公斤 乳瑪琳 0.98 1桶	水果	全穀雜糧類： 7.7份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.5份 蔬菜類： 1.2份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.7份 鈣： 234.4mg 熱量： 859大卡
12月26日 星期二	<b>糙米飯</b> 蓬萊米 75 70斤 糙米 5.36 5斤	<b>梅干絞肉</b> 豬絞肉 64.29 60斤 梅干菜 5.36 5斤 蒜角 1.07 0.6公斤	<b>瓠瓜什錦</b> 瓠瓜 96.43 54公斤 豬肉片 10.71 10斤 生木耳 2.14 1.2公斤 蝦皮 1.07 1斤	<b>油菜</b> 油菜 73.21 41公斤 蒜角 1.07 0.6公斤	<b>四神湯</b> 山藥 40.36 22.6公斤 軟骨丁 10.71 10斤 四神藥材包 0.71 8包		保久乳
12月27日 星期三	<b>海鮮炒飯</b> 蓬萊米 80 74.67斤 洗選蛋 11.79 11斤 魷魚圈 19.64 11公斤 豬肉絲 10.71 10斤 洋蔥 14.64 8.2公斤 冷凍蝦仁 7.17 6.69斤 高麗菜 9.82 5.5公斤 青蔥 3.04 1.7公斤	<b>燒烤雞翅</b> 檸檬雞翅W6 87.23 570份	<b>蒜味三絲</b> 海帶絲 33.93 19公斤 細白干絲 21.43 12公斤 豬肉絲 10.71 10斤 芹菜 1.79 1公斤 紅蘿蔔 1.07 0.6公斤	<b>青江菜</b> 青江菜 71.43 40公斤 蒜角 1.07 0.6公斤	<b>酸辣湯</b> 洗選蛋 13.93 13斤 大白菜 9.82 5.5公斤 地瓜粉 5.36 5斤 豬肉絲 5.36 5斤 金針菇 5 2.8公斤 細豆腐6.5K 23.21 2板 生木耳 2.86 1.6公斤 香菜 0.54 0.3公斤	奶酥餐包	
12月28日 星期四	<b>紫米飯</b> 蓬萊米 70 65.33斤 黑糯米 5.36 5斤	<b>虱目魚排</b> 香酥虱目魚排 62.14 580份	<b>蕃茄炒蛋</b> 洗選蛋 54.64 51斤 蕃茄 51.79 29公斤 青蔥 2.86 1.6公斤	<b>高麗菜</b> 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	<b>海芽排骨湯</b> 軟骨丁 10.71 10斤 海帶芽 1.61 1.5斤 青蔥 0.89 0.5公斤 粗薑絲 0.54 0.3公斤		水果
12月29日 星期五	<b>[高鈣]五穀飯</b> 蓬萊米 75 70斤 五穀米 5.36 5斤	<b>三杯雞丁</b> 骨腿丁 96.43 90斤 杏鮑菇 25 14公斤 薑片 2.14 1.2公斤 九層塔 1.07 0.6公斤	<b>豆豉干丁</b> 豆干丁 46.43 26公斤 小黃瓜 19.64 11公斤 豬絞肉 5.36 5斤 紅甜椒 3.57 2公斤 黃甜椒 3.57 2公斤 豆豉 0.54 0.5斤	<b>有機蔬菜</b> 有機蔬菜 71.43 40公斤	<b>地瓜芋圓湯</b> 二砂糖 21.43 20包 地瓜 30.36 17公斤 芋圓 16.07 15斤	保久乳	

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