

苗栗縣大湖鄉大湖國小 112學年度第1學期第19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
							全穀雜糧類： 乳品類： 豆魚蛋肉類： 蔬菜類： 水果類： 油脂與堅果種子類： 鈣： 熱量：
1 月 2 日 星期 二	[高鈣]藜麥飯 蓬萊米 90 84.45 斤 藜麥 5.33 5 斤	豆豉雞丁 骨腿丁 95.92 90 斤 中干四丁 27.53 15.5 公斤 豆豉 2.13 2 斤 青蔥 1.95 1.1 公斤 薑片 0.89 0.5 公斤	塔香茄子 茄子 86.15 48.5 公斤 豬絞肉 10.66 10 斤 九層塔 1.95 1.1 公斤 辣豆瓣醬 4.97 1 桶	青江菜 青江菜 72.82 41 公斤 蒜角 1.07 0.6 公斤	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔 53.29 30 公斤 小虱目魚丸 10.66 10 斤 香菜 0.53 0.3 公斤	鮮 奶	全穀雜糧類： 4.8份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 2.9份 蔬菜類： 1.9份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 1.6份 鈣： 533.6mg 熱量： 744大卡
1 月 3 日 星期 三	什錦炒麵 白油麵 90.59 85 斤 豆芽菜 23.45 22 斤 豬肉絲 10.66 10 斤 芹菜 10.66 6 公斤 紅蔥末 4.44 2.5 公斤 乾香菇絲 1.07 1 斤 紅蘿蔔 0.89 0.5 公斤	腰果雞丁 骨腿丁 90.59 85 斤 洋蔥 20.07 11.3 公斤 青椒 7.99 4.5 公斤 腰果 2.13 2 斤 青蔥 2.13 1.2 公斤	蠔油杏鮑菇 杏鮑菇 65.19 36.7 公斤 豬肉片 10.66 10 斤 生香菇 7.11 4 公斤 青蔥 2.13 1.2 公斤 紅蘿蔔 1.95 1.1 公斤	大陸妹 大陸妹 76.38 43 公斤 蒜角 1.07 0.6 公斤	黃瓜排骨湯 大黃瓜 45.12 25.4 公斤 軟骨丁 10.66 10 斤 芹菜 0.89 0.5 公斤	黃 豆 奶	全穀雜糧類： 2.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.9份 蔬菜類： 2.5份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 3.2份 鈣： 151.0mg 熱量： 595大卡
1 月 4 日 星期 四	十穀飯 蓬萊米 75 70.38 斤 十穀米 5.33 5 斤	打拋豬 豬絞肉 69.27 65 斤 洋蔥 21.31 12 公斤 蕃茄 21.31 12 公斤 檸檬原汁 1.07 2 瓶 九層塔 2.13 1.2 公斤	鮮菇蒸蛋 洗選蛋 53.29 50 斤 生香菇 5.33 3 公斤 玉米粒2.1K 7.46 2 罐	高麗菜 高麗菜 72.82 41 公斤 蒜角 1.07 0.6 公斤 紅蘿蔔 0.53 0.3 公斤	在地]酸菜鴨肉湯 鴨丁 26.64 25 斤 酸菜 21.31 20 斤 薑片 0.53 0.3 公斤	水 果 / 鮮 奶	全穀雜糧類： 4.1份 乳品類： 0.8份 豆魚蛋肉類： 3.4份 蔬菜類： 1.4份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 1.6份 鈣： 302.0mg 熱量： 729大卡
1 月 5 日 星期 五	燕麥飯 蓬萊米 75 68.75 斤 燕麥粒 5.46 5 斤	鹽酥魚丁 水鯊丁 100.36 92 斤 秀珍菇 25.46 14 公斤 低筋麵粉 5.46 5 斤 脆酥粉 3.64 2 包	壽喜燒 高麗菜 50 27.5 公斤 豬肉片 10.91 10 斤 洗選蛋 7.64 7 斤 洋蔥 10 5.5 公斤 生木耳 4.91 2.7 公斤 紅蘿蔔 0.91 0.5 公斤	有機蔬菜 有機蔬菜 72.73 40 公斤	綠豆小米湯 二砂糖 19.64 18 包 綠豆 13.09 12 斤 糯小米 4.36 4 斤	水 果 / 保 久 乳	全穀雜糧類： 5.2份 乳品類： 0.9份 豆魚蛋肉類： 3.3份 蔬菜類： 1.6份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.6份 鈣： 316.3mg 熱量： 913大卡

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