

# 苗栗縣大湖鄉大湖國小 112學年度第1學期第20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
1月8日 星期一	糙米飯 蓬萊米 75 70.38 斤 糙米 5.36 5.03 斤	照燒肉片 豬肉片 74.6 70 斤 洋蔥 24.87 14 公斤 日式照燒醬 4.26 1 罐	黃瓜鮮燴 大黃瓜 106.57 60 公斤 豬肉片 10.66 10 斤 生香菇 5.33 3 公斤 生木耳 3.02 1.7 公斤 紅蘿蔔 1.95 1.1 公斤	小白菜 小白菜 74.6 42 公斤 蒜角 1.07 0.6 公斤	蕃茄蛋花湯 洗選蛋 15.99 15 斤 蕃茄 20.43 11.5 公斤 青蔥 1.07 0.6 公斤	水果 / 保久乳	全穀雜糧類： 4.0份 乳品類： 0.9份 豆魚蛋肉類： 2.7份 蔬菜類： 2.1份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 鈣： 289.3mg 熱量： 726大卡
餐數 563							
1月9日 星期二	五穀飯 蓬萊米 75 70.38 斤 五穀米 5.33 5 斤	咖哩雞丁 骨腿丁 90.59 85 斤 洋蔥 26.64 15 公斤 馬鈴薯 20.07 11.3 公斤 咖哩粉 2.13 2 盒 紅蘿蔔 2.13 1.2 公斤	在地]銀芽雙絲 豆芽菜 40.5 38 斤 豬肉絲 12.79 12 斤 小魚輪 10.66 10 斤 韭菜 9.95 5.6 公斤 生木耳 5.33 3 公斤 紅蘿蔔 2.13 1.2 公斤	高麗菜 高麗菜 74.6 42 公斤 蒜角 1.07 0.6 公斤	冬瓜排骨湯 冬瓜 49.73 28 公斤 軟骨丁 10.66 10 斤 粗薑絲 0.89 0.5 公斤	鮮奶酪	全穀雜糧類： 4.2份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.1份 蔬菜類： 2.0份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.2份 鈣： 135.9mg 熱量： 799大卡
餐數 563							
1月10日 星期三	特色]韓式拌飯 蓬萊米 80 75.07 斤 韓式泡菜 25.58 24 斤 黃豆芽 19.18 18 斤 豬肉片 15.99 15 斤 紅蘿蔔 3.55 2 公斤 海苔絲 0.18 1 包	香酥肉排 香酥肉排-中 77.27 580 份	薑絲海芽 海帶芽 15.99 15 斤 洋蔥 26.64 15 公斤 生木耳 7.11 4 公斤 紅蘿蔔 3.55 2 公斤 粗薑絲 1.78 1 公斤	油菜 油菜 72.82 41 公斤 蒜角 1.07 0.6 公斤	野菜味噌湯 味噌 15.99 15 斤 大白菜 23.09 13 公斤 豬肉片 10.66 10 斤 洋蔥 9.95 5.6 公斤 細豆腐6.5K 23.09 2 板 青蔥 1.07 0.6 公斤	小象麵包	全穀雜糧類： 5.0份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.5份 蔬菜類： 2.0份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 鈣： 210.5mg 熱量： 900大卡
餐數 563							
1月11日 星期四	鮮肉包 鮮肉包 66.96 580 粒	花瓜雞丁 骨腿丁 106.57 100 斤 花瓜 15.99 15 斤 紅蘿蔔 2.66 1.5 公斤 薑片 1.07 0.6 公斤	什錦滷味 白蘿蔔 45.29 25.5 公斤 大溪黑豆干 24.87 14 公斤 胛心肉丁 10.66 10 斤 海帶結 12.43 7 公斤	菠菜 菠菜 90.59 51 公斤 蒜角 1.07 0.6 公斤	蔬菜瘦肉粥 蓬萊米 65 60.99 斤 豬肉絲 15.99 15 斤 洗選蛋 12.79 12 斤 生香菇 9.95 5.6 公斤 高麗菜 9.95 5.6 公斤 芹菜 5.33 3 公斤 玉米粒2.1K 7.46 2 罐	水果 / 保久乳	全穀雜糧類： 4.4份 乳品類： 0.9份 豆魚蛋肉類： 4.3份 蔬菜類： 1.9份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 1.8份 鈣： 382.5mg 熱量： 907大卡
餐數 563							
1月12日 星期五	[高鈣]薏仁飯 蓬萊米 90 82.5 斤 小薏仁 5.46 5 斤	炸雞翅 三節翅W6 103.64 570 份 低筋麵粉 5.46 5 斤 脆酥粉 3.64 2 包	麻婆豆腐 細豆腐6.5K 94.55 8 板 豬絞肉 5.46 5 斤 青蔥 2.18 1.2 公斤 辣豆瓣醬 5.09 1 桶	有機蔬菜 有機蔬菜 72.73 40 公斤	冬瓜山粉圓 冬瓜塊 13.09 12 塊 二砂糖 10.91 10 包 山粉圓 5.46 5 斤	保久乳	全穀雜糧類： 5.0份 乳品類： 0.9份 豆魚蛋肉類： 3.0份 蔬菜類： 0.7份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 3.1份 鈣： 459.6mg 熱量： 944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