

苗栗縣西湖鄉西湖國中 110學年度第一學期第2週食譜設計表

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
9月6日 星期一	芝麻飯 黑芝麻 0.94 0.5 斤	蔥燒豬排 帶骨大排(份) 81.94 305 份 青蔥 4.7 2.5 斤	黃瓜魚輪 大黃瓜 75.24 40 斤 小魚輪 18.81 10 斤 生木耳 5.64 3 斤 紅蘿蔔 5.64 3 斤	白花菜 冷凍白花菜 90.28 48 斤 紅蘿蔔 5.64 3 斤	玉穗排骨湯 白蘿蔔 28.21 15 斤 冷凍玉米(非基改) 18.81 10 斤 龍骨丁 9.4 5 斤 香菜 0.94 0.5 斤		全穀雜糧類： 4.7份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 1.8份 蔬菜類： 1.9份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.5份 熱量： 640大卡
9月7日 星期二	胚芽飯 胚芽米 5.64 3 斤	咖哩雞丁 雞胸丁 77.12 41 斤 馬鈴薯 37.62 20 斤 洋蔥 9.4 5 斤 紅蘿蔔 5.64 3 斤 咖哩粉 3.76 2 盒	肉燥粉絲 冬粉 35.74 19 斤 豬絞肉 9.4 5 斤 生木耳 2.82 1.5 斤 青蔥 1.88 1 斤 油蔥酥 0.94 0.5 斤	燜冬瓜 冬瓜 94.04 50 斤 薑絲 0.94 0.5 斤	羅宋湯 高麗菜 28.21 15 斤 洋蔥 9.4 5 斤 蕃茄 9.4 5 斤 豬肉絲 9.4 5 斤 青蔥 0.94 0.5 斤		全穀雜糧類： 6.9份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.6份 蔬菜類： 1.5份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 723大卡
9月8日 星期三	炒麵 白油麵 122.26 65 斤 豆芽菜 33.86 18 斤 豬肉絲 24.45 13 斤 韭菜 9.4 5 斤 紅蘿蔔 4.7 2.5 斤 紅蔥末 1.88 1 斤 冬蝦 0.94 0.5 斤	塔香魷魚 魷魚圈 77.12 41 斤 米血塊 43.26 23 斤 薑片 1.88 1 斤 九層塔 0.94 0.5 斤	肉末筍丁 脆筍丁 67.71 36 斤 豬絞肉 11.29 6 斤 冷凍青豆仁 5.64 3 斤 紅蘿蔔 5.64 3 斤	小白菜 小白菜 84.64 45 斤	仙草蜜 二砂糖(600g) 22.57 12 包 生粉圓 15.05 8 斤 仙草凍5K 94.04 6 桶	鮮奶	全穀雜糧類： 4.8份 乳品類： 0.6份 豆魚蛋肉類： 3.0份 蔬菜類： 2.1份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 791大卡
9月9日 星期四	十穀飯 十穀米 5.64 3 斤	鐵板豬柳 豬柳 77.12 41 斤 洋蔥 41.38 22 斤 紅蘿蔔 5.64 3 斤 青蔥 1.88 1 斤	燴三絲 大白菜 79 42 斤 豬肉絲 9.4 5 斤 生香菇 5.64 3 斤 紅蘿蔔 5.64 3 斤 金針菇 5.64 3 斤	開陽瓠瓜 瓠瓜 90.28 48 斤 紅蘿蔔 5.64 3 斤 蝦皮 0.94 0.5 斤	紫菜蛋花湯 洗選蛋 9.4 5 斤 紫菜 0.94 0.5 斤 青蔥 0.94 0.5 斤	水果	全穀雜糧類： 4.8份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.7份 蔬菜類： 2.3份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份 熱量： 656大卡
9月10日 星期五	燕麥飯 燕麥粒 5.64 3 斤	滷雞塊 雞排TSS(份) 114.73 305 份 萬用滷包 0.38 3 粒	麻婆豆腐 豆腐4.3K(非基改) 80.88 6 板 豬絞肉 11.29 6 斤 辣豆瓣醬(非基改) 5 0.57 桶 青蔥 0.94 0.5 斤	敏豆 冷凍敏豆 79 42 斤 紅蘿蔔 5.64 3 斤 油蔥酥 0.94 0.5 斤	酸辣湯 榨菜絲 18.81 10 斤 洗選蛋 9.4 5 斤 豬肉絲 9.4 5 斤 金針菇 5.64 3 斤 生木耳 3.76 2 斤 紅蘿蔔 3.76 2 斤 豆腐4.3K(非基改) 13.48 1 板		全穀雜糧類： 4.8份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.9份 蔬菜類： 1.1份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 1.4份 熱量： 699大卡
9月11日 星期六	薏仁飯 小薏仁 5.64 3 斤	香酥魚排 香酥虱目魚排(份) 57.37 305 份	田園四色 馬鈴薯 65.83 35 斤 冷凍玉米(非基改) 18.81 10 斤 冷凍毛豆仁 9.4 5 斤 豬絞肉 9.4 5 斤 紅蘿蔔 5.64 3 斤	鐵板銀芽 豆芽菜 79 42 斤 紅蘿蔔 5.64 3 斤 黑胡椒醬 10 1.33 瓶	山藥排骨湯 山藥 28.21 15 斤 涼薯 18.81 10 斤 龍骨丁 9.4 5 斤 枸杞 0.94 0.5 斤 薑片 0.94 0.5 斤		全穀雜糧類： 6.4份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.0份 蔬菜類： 0.9份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.0份 熱量： 708大卡

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