

苗栗縣西湖鄉西湖國中 110學年度第一學期第3週食譜設計表

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	附餐	營養分析
9月13日 星期一	芝麻飯	紅燒排骨	芹香干絲	油菜	蘿蔔魚丸湯		全穀雜糧類： 5.2份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.5份 蔬菜類： 1.8份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.7份 熱量： 629大卡
	黑芝麻 0.5斤	胛心肉丁 20斤 軟骨丁 20斤 冷凍芋角 19斤 紅蘿蔔 3斤	海帶絲 22斤 細白干絲 15斤 豬肉絲 5斤 紅蘿蔔 3斤 芹菜 1斤	油菜 43斤 蒜仁 0.5斤	白蘿蔔 22斤 珍珠虱目魚丸 5斤 香菜 0.38斤		
9月14日 星期二	糙米飯	花瓜雞丁	玉米炒蛋	青江菜	冬瓜排骨湯		全穀雜糧類： 5.3份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.4份 蔬菜類： 1.5份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.6份 熱量： 686大卡
	糙米 3斤	骨腿丁 40斤 花瓜 17斤 紅蘿蔔 3斤 薑片 0.5斤	洗選蛋 30斤 冷凍玉米粒 18斤 青蔥 1斤	青江菜 43斤 蒜仁 0.5斤	冬瓜 22斤 龍骨丁 5斤 九層塔 0.5斤 薑絲 0.5斤		
9月15日 星期三	紫米飯	香滷雞腿	甜薯肉絲	高麗菜	紅豆脆圓湯	優酪乳	全穀雜糧類： 7.7份 乳品類： 0.5份 豆魚蛋肉類： 2.0份 蔬菜類： 0.8份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 1.8份 熱量： 857大卡
	黑糯米 3斤	棒棒腿D5 312支 萬用滷包 3粒	涼薯 45斤 豬肉絲 5斤 紅蘿蔔 3斤 蝦皮 0.5斤	高麗菜 40斤 紅蘿蔔 3斤 蒜仁 0.5斤	二砂糖 12包 紅豆 12斤 脆圓 2.5斤		
9月16日 星期四	燕麥飯	古早味肉燥	黃瓜雙片	白花菜	榨菜肉絲湯	水果	全穀雜糧類： 4.8份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.7份 蔬菜類： 2.0份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.6份 熱量： 723大卡
	燕麥粒 3斤	豬絞肉 40斤 豆干丁 17斤 洋蔥 5斤 紅蔥末 0.5斤	大黃瓜 44斤 豬肉片 5斤 紅蘿蔔 3斤 生木耳 2斤	冷凍白花菜 40斤 紅蘿蔔 3斤 蒜仁 0.5斤	榨菜絲 17斤 豬肉絲 6斤 薑絲 0.5斤		
9月17日 星期五	小米飯	宮保雞丁	壽喜燒	燜冬瓜	味噌豆腐湯		全穀雜糧類： 4.8份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.5份 蔬菜類： 2.1份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.8份 熱量： 663大卡
	糯小米 3斤	骨腿丁 40斤 小黃瓜 18斤 紅蘿蔔 3斤 蒜味花生 1.5斤 乾辣椒 0.5斤	高麗菜 42斤 豬肉片 5斤 紅蘿蔔 3斤 生木耳 2斤	冬瓜 47斤 薑絲 0.5斤 蒜仁 0.5斤	味噌 5斤 豆腐4.3K 4板 小魚乾 0.5斤 柴魚片 0.5斤		

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