

# 苗栗縣立西湖國民中學110學年度第一學期第5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27日 星期一	芝麻飯	回鍋肉片	鮮蔬寬粉	燜冬瓜	紫菜鮮菇湯		全穀雜糧類： 5.4份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.4份 蔬菜類： 1.5份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.5份  熱量： 650大卡
	黑芝麻 0.96 0.5 斤	豬肉片 76.92 40 斤 豆干片 36.54 19 斤 紅蘿蔔 5.77 3 斤 青蔥 2.89 1.5 斤	高麗菜 38.46 20 斤 寬粉 17.31 9 斤 豬絞肉 9.62 5 斤 紅蘿蔔 5.77 3 斤 青蔥 1.92 1 斤	冬瓜 90.39 47 斤 薑絲 0.96 0.5 斤	金針菇 15.39 8 斤 大骨 9.62 5 斤 青蔥 1.92 1 斤 紫菜 0.96 0.5 斤		
9月28日 星期二	糙米飯	豆豉雞丁	西芹雙鮮	白花菜	肉羹湯		全穀雜糧類： 4.8份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 2.0份 蔬菜類： 2.6份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 1.8份  熱量： 620大卡
	糙米 5.77 3 斤	骨腿丁 76.92 40 斤 洋蔥 46.15 24 斤 青蔥 3.85 2 斤 薑片 0.96 0.5 斤 豆豉 0.96 0.5 斤	西洋芹菜 75 39 斤 豬肉片 9.62 5 斤 生香菇 5.77 3 斤 紅蘿蔔 5.77 3 斤	冷凍白花菜 82.69 43 斤 紅蘿蔔 5.77 3 斤	白蘿蔔 42.31 22 斤 肉羹 13.46 7 斤 生木耳 1.92 1 斤 紅蘿蔔 1.92 1 斤 柴魚片 0.96 0.5 斤		
9月29日 星期三	十穀飯	香酥魚丁	什錦滷味	小白菜	地瓜芋圓湯	鮮奶	全穀雜糧類： 7.9份 乳品類： 0.6份 豆魚蛋肉類： 1.5份 蔬菜類： 1.0份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 2.8份  熱量： 914大卡
	十穀米 5.77 3 斤	調理魚丁 76.92 40 斤 甜不辣條 38.46 20 斤 九層塔 1.92 1 斤	冷凍玉米塊 48.08 25 斤 珍珠脆丸 25 13 斤 海帶結 19.23 10 斤 萬用滷包 0.39 3 粒	小白菜 82.69 43 斤	地瓜 42.31 22 斤 二砂糖 23.08 12 包 芋圓 9.62 5 斤 地瓜圓 7.69 4 斤		
9月30日 星期四	小米飯	三杯鴨丁	花椰肉片	油菜	瓠瓜排骨湯	水果	全穀雜糧類： 4.8份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.0份 蔬菜類： 2.2份 水果類： 1.0份 油脂與堅果種子類： 2.4份  熱量： 684大卡
	糯小米 5.77 3 斤	鴨丁 76.92 40 斤 中干四丁 42.31 22 斤 薑片 1.92 1 斤 九層塔 0.96 0.5 斤	冷凍青花菜 82.69 43 斤 豬肉片 9.62 5 斤 生木耳 5.77 3 斤 紅蘿蔔 5.77 3 斤	油菜 82.69 43 斤	瓠瓜 42.31 22 斤 龍骨丁 9.62 5 斤 青蔥 1.92 1 斤		
10月1日 星期五	五穀飯	梅干絞肉	鮮菇蒸蛋	高麗菜	金菇肉絲湯		全穀雜糧類： 4.8份 乳品類： 0.0份 豆魚蛋肉類： 3.3份 蔬菜類： 1.6份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子類： 1.6份  熱量： 617大卡
	五穀米 5.77 3 斤	豬絞肉 76.92 40 斤 梅干菜 6.73 3.5 斤	洗選蛋 67.31 35 斤 杏鮑菇 9.62 5 斤	高麗菜 82.69 43 斤 紅蘿蔔 5.77 3 斤	大白菜 42.31 22 斤 金針菇 9.62 5 斤 紅蘿蔔 1.92 1 斤 豬肉絲 1.92 1 斤 薑絲 0.96 0.5 斤		

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