

和順國小113年4月營養午餐食譜設計													
113年 年 4 月 人數			第 63 餐			備品 5			共 63 人				
日期	主食		主菜		副菜		湯品		水果		營養分析		
	個人	重量	個人	重量	個人	重量	個人	重量	個人	重量			
	g	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg			
4月8日	小米飯		粉蒸排骨		綜合滷味		炒高麗菜		剝皮辣椒雞湯		水果(精進) 57 個	營養分析	
(一)			肉丁 3 K	白蘿蔔大丁 1.5 k	高麗菜段 4 K	玉米段 1 K	水果 57 個	全穀雜糧 6					
			小肉排骨 2 K	黑輪 1.5 k	蒜末 0.3 包	杏鮑菇大丁 1.5 K	備品	豆魚蛋肉 2.1					
			CAS地瓜大丁 2 K	豆干大丁 1.5 k	紅蘿蔔絲 0.5 K	雞腿丁 1 K		蔬菜 1.3					
			蒸肉粉 0.5 包	海帶結 1 k		剝皮辣椒醬450G 1 罐		油脂與堅果 2					
				滷包 1 小包				水果 1					
個人量 0		個人量 111		個人量 87		個人量 63		個人量 56		乳品 0		總熱量 853.1	
4月9日	五穀飯		三杯雞丁		田園蔬菜		炒產銷油菜		冬瓜排骨湯		水果 68 個	營養分析	
(二)			雞腿丁 5 k	南瓜大丁 1.5 k	產銷油菜段 4 K	冬瓜片 2 k	水果 68 個	全穀雜糧 5					
			米血丁 2 k	馬鈴薯大丁 1 k	蒜末 0.3 包	中排骨 1 k	備品	豆魚蛋肉 2.8					
			薑母片 0.2 k	洋蔥大丁 0.6 k		芹菜珠 0.1 k		蔬菜 1.5					
			九層塔 0.2 k	紅蘿蔔大丁 0.6 k				油脂與堅果 2					
				絞肉 1.5 k				鮮奶(精進)					
個人量 0		個人量 111		個人量 83		個人量 63.5		個人量 49		福樂鮮奶 57 瓶	水果 1	乳品 1	總熱量 1017
4月10日	古早味肉燥麵		古早味肉燥		菇菇燴黃瓜		炒大白菜		酸辣湯		堅果(精進) 57 個	營養分析	
(三)	油麵 7 K	豆干小丁 1.5 K	大黃瓜片 3 k	大白菜段 4 K	豆腐1.2K 1 盒	堅果(精進) 57 個	全穀雜糧 6						
		絞肉 1.5 K	金針菇 0.6 k	蒜末 0.3 包	桶筍絲 0.5 k	備品	豆魚蛋肉 2.2						
		洋蔥小丁 1 K	紅蘿蔔片 0.5 k	紅蘿蔔絲 0.5 K	紅蘿蔔絲 0.4 k	生鮮豬排	蔬菜 1.6						
		玉米粒 1 K	小肉片 1.5 k	木耳絲 0.3 k	木耳絲 0.3 k	生鮮帶骨豬排 52 個	油脂與堅果 3						
		紅蘿蔔小丁 0.6 K			雞蛋 0.5 k	備品 5	水果 1						
個人量 0		個人量 89		個人量 89		個人量 63.5		個人量 46		乳品 0			總熱量 938.2
4月11日	白米飯		紅燒魚丁-生鮮水產		番茄炒蛋		炒豆芽菜		蘿蔔排骨湯		水果 68 個	營養分析	
(四)			鯛魚丁 5 k	雞蛋 3.5 k	豆芽菜 4 K	白蘿蔔大丁 2 k	水果 68 個	全穀雜糧 5					
			小三角油豆腐 1 k	番茄切 2 k	蒜末 0.3 包	紅蘿蔔大丁 0.5 k	備品	豆魚蛋肉 3.4					
			紅蘿蔔絲 1 k	蔥珠 0.1 k	芹菜段 0.5 K	中排骨 1 k		蔬菜 1.0					
			薑絲 0.2 k		紅蘿蔔絲 0.3 K	芹菜珠 0.1 k		油脂與堅果 2					
	個人量 0		個人量 114		個人量 87		個人量 0.0		個人量 57.1		國產豆漿(精進)	水果 1	乳品 0
4月12日	白米飯		冬瓜燒肉		客家小炒		炒有機蔬菜		綠豆地瓜湯		水果(精進) 57 個	營養分析	
(五)			豬肉丁 5 k	豆干片 3 k	有機蔬菜段 4 K	綠豆-提前 1 k	水果 57 個	全穀雜糧 6					
			冬瓜大丁 1.5 k	乾魷魚絲 0.6 k	蒜末 0.3 包	CAS地瓜大丁 2 k	備品	豆魚蛋肉 2.9					
			紅蘿蔔大丁 0.5 k	紅蘿蔔絲 0.6 k				蔬菜 1.6					
			蔥珠 0.1 k	蔥段 0.5 k				油脂與堅果 2					
	個人量 0		個人量 113		個人量 84.1		個人量 63.5		個人量 48		水果 1	乳品 0	總熱量 944.6
											52.5	>50	

含衛福部公告之六大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋)，屬特殊過敏體質者需特別注意。

本校一律使用國產豬肉

如遇颱風天依照政府公告放假，菜單直接順延一天，謝謝!!

※經營營養師審核：

□通過

午餐秘書：

午餐黃玉華

主任：

教師兼蔡志鵬

校長：

校長賀惠芳

□不通過(原因：