

人数: 100人		1人分 100人分		一人份營養量														作法	
料理名	使用材料名	食品 番号	純 使用量 g	純 使用量 kg	熱量 kcal	蛋白質 g	脂肪 g	鈣質 mg	鎂 mg	鐵 mg	鋅 mg	維生素				膽固醇 mg	膳食纖維 g		食鹽含 量 g
												A μg	B1 mg	B2 mg	C mg				
舞菇拌飯																			
	白米		70.00	7.00	249	4.8	0.9	4	36	0.4	1.1	0	0.25	0.03	0	0	0.6	0.0	① 將白米洗淨瀝乾後煮成白飯。 ② 熱鍋，放入胡蘿蔔和牛蒡炒香。 ③ 加入舞茸炒香。 ④ 舞茸炒軟，加入高湯和調味料。 ⑤ 材料煮熟入味後，加入油豆皮。 ⑥ 煮沸後關火，與①拌勻。
	紅蘿蔔（切絲）	06212	7.00	0.70	2	0.0	0.0	2	1	0.0	0.0	40	0.00	0.00	0	0	0.2	0.0	
	牛蒡（切絲）		8.00	0.80	5	0.1	0.0	4	4	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0	0.5	0.0	
	舞菇（分小段）	08028	25.00	2.50	6	0.5	0.1	0	3	0.1	0.2	0	0.02	0.04	0	0	0.9	0.0	
	柴魚昆布高湯		13.00	1.30	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	
	三溫糖	03004	3.00	0.30	12	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	
	醬油	17007	5.00	0.50	4	0.4	0.0	1	3	0.1	0.0	0	0.00	0.01	0	0	0.0	0.7	
	料理酒	17138	1.00	0.10	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	
	味醂	16025	1.00	0.10	2	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	
	油豆皮(切小段)	04040	4.00	0.40	15	0.9	1.4	12	6	0.1	0.1	0	0.00	0.00	0	0	0.1	0.0	
	(小計)		137.00		296	6.7	2.4	23	53	0.8	1.5	40	0.27	0.08	0	0	2.3	0.7	
牛奶																			
	普通牛奶 200ml	13003	206.00	20.60	126	6.8	7.8	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	25	0.0	0.2	
赤魚西京燒																			
	用西京醃料醃好的魚 40g		40.00	4.00	46	6.6	1.3	9	10	0.1	0.2	6	0.01	0.02	0	20	0.0	0.1	①用蒸汽對流烤箱蒸烤。
梅漬小黃瓜和蕪菁																			
	小黃瓜（切薄片）	06065	10.00	1.00	1	0.1	0.0	3	2	0.0	0.0	2	0.00	0.00	1	0	0.1	0.0	(1)小黃瓜和蕪菁加熱後，冷卻。 (2)將①中的蔬菜與切粗末的醃梅混合。
	蕪菁（切四分之一圓薄片）	06036	20.00	2.00	4	0.1	0.0	5	2	0.1	0.0	0	0.00	0.00	2	0	0.3	0.0	
	日式醃梅（切粗末）	07021	2.00	0.20	1	0.0	0.0	2	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.1	0.1	
	(小計)		32.00		6	0.2	0.0	10	5	0.1	0.0	2	0.00	0.00	3	0	0.5	0.1	
菊花拌菜																			
	菠菜（切2公分小段）	06267	25.00	2.50	5	0.6	0.1	12	17	0.5	0.2	70	0.02	0.04	4	0	0.7	0.0	① 將菠菜、高麗菜、魚板、乾燥菊花加熱後冷卻。 ② 將調味料和①混合。
	高麗菜（切8mm粗絲）	06061	25.00	2.50	5	0.3	0.1	11	4	0.1	0.1	1	0.01	0.01	5	0	0.5	0.0	
	蒸魚板（切絲）	10379	5.00	0.50	5	0.6	0.0	1	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	1	0.0	0.1	
	乾燥食用菊花	06060	0.30	0.03	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.1	0.0	
	日式和露(日式風味醬油)三倍濃	17030	1.50	0.15	1	0.1	0.0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.1	
	穀物醋	17015	1.00	0.10	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	
	三溫糖	03004	1.00	0.10	4	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	
	食鹽	17012	0.10	0.01	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.1	
	(小計)		58.90		21	1.6	0.2	24	23	0.6	0.3	71	0.03	0.05	9	1	1.3	0.3	
好好湯																			
	柴魚昆布高湯		120.00	12.00	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	①將高湯、牛蒡、紅蘿蔔、白蘿蔔、香菇、切碎的昆布放入鍋中加熱。 ②將高湯、牛蒡、紅蘿蔔、白蘿蔔、香菇、切碎的昆布放入鍋中加熱。
	油豆腐（切小塊）	04039	20.00	2.00	29	2.1	2.3	48	11	0.5	0.2	0	0.01	0.00	0	0	0.1	0.0	
	蒟蒻（切小塊）	02003	15.00	1.50	1	0.0	0.0	6	0	0.1	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.3	0.0	

牛蒡 (切半月型)		6.00	0.60	4	0.1	0.0	3	3	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.3	0.0	②蔬菜煮熟，加入調味料、茭 菟、油豆腐繼續煮。 ③ 煮滾後，加入小松菜、南 瓜、蔥花，煮軟即完成
紅蘿蔔 (切四分之一圓薄片)	06212	8.00	0.80	3	0.1	0.0	2	1	0.0	0.0	46	0.00	0.00	0	0	0.2	0.0	
白蘿蔔 (切四分之一圓薄片)	06132	15.00	1.50	2	0.1	0.0	4	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0	0.2	0.0	
小松菜 (切1公分小段)	06086	10.00	1.00	1	0.2	0.0	17	1	0.3	0.0	21	0.01	0.01	2	0	0.2	0.0	
乾香菇 (泡水切片)	08013	0.50	0.05	1	0.1	0.0	0	1	0.0	0.0	0	0.00	0.01	0	0	0.2	0.0	
南瓜 (切1公分小塊)		20.00	2.00	15	0.3	0.0	5	4	0.1	0.1	23	0.01	0.01	4	0	0.6	0.0	
蔥 (切蔥花)	06226	8.00	0.80	3	0.1	0.0	3	1	0.0	0.0	0	0.00	0.00	1	0	0.2	0.0	
味噌		3.60	0.36	7	0.5	0.2	5	3	0.2	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.1	0.5	
減鹽味噌		1.80	0.18	4	0.3	0.1	6	0	0.2	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.1	
切碎的昆布 (約2公分小段)	09020	0.24	0.02	0	0.0	0.0	2	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0	0.1	0.0	
(小計)		109.14		70	3.9	2.6	101	29	1.4	0.3	90	0.03	0.03	8	0	2.5	0.6	
蘋果																		①用氯消毒後沖洗乾淨，切成
蘋果 (帶皮) 1/8個	07176	37.50	3.75	21	0.1	0.1	2	2	0.0	0.0	1	0.01	0.00	2	0	0.7	0.0	1/8。
國小 合計		620.54		586	25.9	14.4	396	143	3.0	3.1	288	0.43	0.49	24	46	7.3	2.0	
					13.9						342	0.58	0.55	43				