

桃園市東勢國小109學年度上學期 第3週 學生午餐食譜設計表

人數:396+13人

菜別	9月14日			星期一	9月15日			星期二	9月16日			星期三	9月17日			星期四	9月18日			星期五
	名稱	食材名稱	數量		名稱	食材名稱	數量		名稱	食材名稱	數量		名稱	食材名稱	數量		名稱	食材名稱	數量	
主食	五穀飯	五穀米 +			糙米飯								紅扁豆	紅扁豆*	1KG		糙米飯			
主菜	蠔油鮮菇炒豆干	蔥			宮保麵腸				什錦素蓋飯	紅蘿蔔絲			豆瓣豆腐				玉米炒蛋			
		紅蘿蔔片				硬花生	0.1KG			油豆片絲	0.6KG			薑絲				玉米粒	0.6KG	
		杏鮑頭菇				麵腸	1KG			木耳絲				辣豆瓣醬<十全>(640g)				洗選蛋	0.6KG	
		黑豆干				乾辣椒(切)				高麗菜 +				豆腐(非基改)(大板)<津悅>						
										金針菇										
副菜	紅蔘炒蛋	蔥			螞蟻上樹	紅蘿蔔絲			銀芽豆包	紅蘿蔔絲			火腿燜冬瓜	紅蘿蔔絲			豆卷白菜	大白菜+		
		紅蘿蔔絲						炸豆包		0.3KG		冬瓜(青皮)(去皮)				紅蘿蔔絲				
		洗選蛋<東杰>						綠豆芽				素火腿		1條		豆皮卷(非基改)				
						高麗菜 +														
						辣豆瓣醬<十全>(640g)														
						乾香菇絲														
						冬粉(龍品)<信全>														
青菜	(產地瓜芋圓湯)	薑絲			機青油	薑絲	0.3KG						機空心金菇什錦湯			黑葉榨菜腐皮湯				
莧菜(產銷履歷)				青油菜(有機)						空心菜(有機)				黑葉白菜(有機)						
湯品	瓜芋圓湯	老薑片			海帶芽湯				豆腐味噌湯					紅蘿蔔絲				蔥		
		糖				薑絲				豆腐(非基改)(大板)<津悅>				木耳絲				生豆包	0.3KG	
		芋圓<賞味佳>(0.6K)				乾海帶芽(0.6K)				味噌<十全>(3K)				素肉絲	0.1KG			榨菜絲<品碩豐>		
		地瓜(去皮) +									金針菇									
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)							水果	水果										
		鮮奶																		
菜單營養分析	類別		份量		類別		份量		類別		份量		類別		份量		類別		份量	
		五穀根莖類	5.9			五穀根莖類	4.7			五穀根莖類	4.5			五穀根莖類	4.5			五穀根莖類	4.5	
		肉魚豆蛋類	2.7			肉魚豆蛋類	2			肉魚豆蛋類	1.6			肉魚豆蛋類	2.4			肉魚豆蛋類	2.3	
		油脂類	2.5			油脂類	3.2			油脂類	3.2			油脂類	3			油脂類	3.1	
		蔬菜類	1.3			蔬菜類	1.2			蔬菜類	1.3			蔬菜類	2			蔬菜類	2.2	
		乳品類	1			水果類				水果類	1			水果類				水果類		
		熱量(大卡)	842			熱量(大卡)	653			熱量(大卡)	672			熱量(大卡)	680			熱量(大卡)	682	

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: