

桃園市東勢國小112學年度下學期 第 21 週 學生午餐食譜設計表 人數:413+19人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

菜別	1月15日			星期一	1月16日			星期二	1月17日			星期三	1月18日			星期四	1月19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	紫米飯	紫糯米*			糙米飯					五穀飯				五穀米 +			糙米飯			
主菜	滷雙味	滷包(小)<老公仔標>		馬鈴薯燒豆干	紅蘿蔔大丁(QRC)+			素油蔥乾拌麵		貴妃燒豆包	紅蘿蔔大丁(QRC)+			豆瓣豆腐	薑絲					
		大溪黑豆干(切丁)	1.2KG		豆干(四分)		1.2KG		素油蔥		1 包				辣豆瓣醬<十全>(4.5K)					
		白蘿蔔大丁	0.6KG						紅蘿蔔絲(QRC)+			蕃茄醬<可果美>(快餐用)(3.15K)			豆腐(非基改)(大板)(鋪袋)<津悅>					
					馬鈴薯大丁+(QRC)				油麵(白)			炸豆包(切十字)			1.2KG	生香菇		0.6KG		
												小黃瓜(QRC)<正暘>								
									綠豆芽(QRC)											
									油豆片(切絲)(非基改)<津悅>											
副菜	五福臨門	紅蘿蔔小丁(QRC)+			菜脯蔥蛋			滷三品	海帶結<聯宏>			豆捲高麗菜	高麗菜(QRC)+			蒼蠅頭	紅辣椒			
						碎脯<品碩豐>														
		玉米粒(CAS)<嘉鹿>				洗選蛋<東杰>				油豆腐(小三角)(非基改)(約20g)<津悅>				豆皮捲			0.1KG	豆豉(600g)		
		毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>								杏鮑菇頭(QRC)								豆干丁(非基改)<津悅>		
		馬鈴薯小丁+(QRC)																		
青菜	一產銷	薑絲			黑葉菜	薑絲		0.3 KG				機青江				福山菜				
		青菜(產銷履歷)				黑葉白菜(有機)				青江菜(有機)				福山茼蒿(有機)						
湯品	銀耳紅棗湯	紅棗(0.6K)			蕃茄蔬菜湯	生香菇(QRC)			香菇雞湯	薑片			和風味噌湯				南瓜濃湯	安佳奶油(454g)		
		蓮子(乾)(0.6K)				素羊肉		0.3 KG		白蘿蔔大丁+(QRC)				乾海帶芽				鴻喜菇		1包
		白木耳				高麗菜(QRC)+				生香菇(QRC)				味噌<十全>(3K)				馬鈴薯大丁+(QRC)		
		二砂糖				牛蕃茄(QRC)<正暘>								豆腐(切小丁)非基改)(大板)(鋪袋)<津悅>				南瓜(QRC)<正暘>		
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)						水果	水果											
		鮮奶<養樂多>(125ml)																		
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
	全穀根莖類			5.1	全穀根莖類			4.7	全穀根莖類			4	全穀根莖類			4.5	全穀根莖類			4.7
	豆魚蛋肉類			2.1	豆魚蛋肉類			2.6	豆魚蛋肉類			1.8	豆魚蛋肉類			2	豆魚蛋肉類			2.9
	油脂類			3	油脂類			3.1	油脂類			3	油脂類			3	油脂類			3
	蔬菜類			0.8	蔬菜類			1.3	蔬菜類			1	蔬菜類			1.6	蔬菜類			0.9
	乳品類			1	水果類				水果類			1	水果類				水果類			
熱量(大卡)			751	熱量(大卡)			696	熱量(大卡)			635	熱量(大卡)			640	熱量(大卡)			704	