

桃園市東勢國小112學年度下學期 第 12 週(素) 學生午餐食譜設計表 人數:414+20人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

類別	4月29日		星期一	4月30日		星期二	5月1日		星期三	5月2日		星期四	5月3日		星期五	5月4日		星期六						
	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	名稱	食材名稱	數量						
主食	小米	小米*		糙米飯						五穀	五穀米+		糙米飯											
主菜	鮮菇燒素雞丁	紅蘿蔔大丁(QRC)+		桂筍燒皮絲	薑絲		素絞肉飯	豆干丁	0.6KG	味噌豆腐		家常滷豆干			什錦炒米粉		油豆片切絲	0.6KG						
		杏鮑菇頭(QRC)				高麗菜(QRC)+					薑絲													
		素雞丁	1.2KG			桂竹筍					攪花瓜<品碩豐>					白芝麻			豆干(四分)(非基改)+	1KG				
						皮絲		1KG			素肉燥		1罐			味噌<十全>(3K)				涼薯(大丁)+(QRC)			綠豆芽(QRC)	
																豆腐(切小丁)非基改(大板)(舖袋)							米粉	
																							乾香菇絲	
																							紅蘿蔔絲(QRC)+	
副菜	乾煸長豆	紅蘿蔔絲(QRC)+		雙色花菜	白花菜(CAS)<嘉鹿>		燴獅子頭	大白菜(QRC)+		螞蟻上樹	紅蘿蔔絲(QRC)+		金菇什錦	薑絲		滷油豆腐	滷包(小)<老公仔標>							
		白芝麻			青花菜(CAS)<嘉鹿>			紅蘿蔔絲(QRC)+			紅蘿蔔絲(QRC)+													
		長豆(QRC)<正暘>				木耳絲(QRC)			木耳絲(QRC)			木耳絲(QRC)							四角油豆腐	20個				
						生香菇		0.3KG	素獅子頭		20個	乾香菇絲			素肉絲		0.1KG							
												冬粉(龍品)<信全>			金針菇(QRC)									
青菜	(產銷)	薑絲		機小松	薑絲	0.3 KG				機小白	薑絲		機青油											
		青菜(產銷履歷)			小松菜(有機)			小白菜(有機)			青油菜(有機)													
湯品	仙草粉圓	二砂糖		青木瓜湯	素羊肉	0.3 KG	鮮菇湯	薑片		蕃茄蛋花湯		蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔大丁+(QRC)		薑絲冬瓜湯	薑絲								
		長粉圓<尚旺>			枸杞			牛蒡(去皮)+(QRC)<正暘>			洗選蛋<東杰>			素丸子		0.2 KG	冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)							
		仙草凍<津悅>(5K)			青木瓜(去皮)+(QRC)<正暘>			生香菇(QRC)			牛蕃茄(QRC)<正暘>			芹菜(QRC)			素羊肉	0.3 KG						
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)	4 瓶				水果	水果	434份															
		鮮奶<養樂多>(125ml)	431 +2瓶																					
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	類別		份量						
	全穀根莖類		5.3	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		5	全穀根莖類		4.6	全穀根莖類		4						
	豆魚蛋肉類		1.6	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		1.9	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2.1	豆魚蛋肉類		2.4						
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3.1	油脂類		3.1	油脂類		3.1						
	蔬菜類		1.7	蔬菜類		2.1	蔬菜類		1.2	蔬菜類		1.1	蔬菜類		1.8	蔬菜類		0.8						
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類			水果類			水果類								
熱量(大卡)		750	熱量(大卡)		653	熱量(大卡)		683	熱量(大卡)		667	熱量(大卡)		664	熱量(大卡)		620							

設計:至芄企業有限公司

執行秘書:

校長: