

桃園市東勢國小112學年度下學期 第 12 週(葷) 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

| 菜別     | 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*              | 2 KG    | 糙米飯    |               |        |        |                   |        | 五穀     | 五穀米 +        | 2 KG   | 糙米飯    |               |        |        |                 |          |
| 主菜     | 鮮菇燒雞  | 紅蘿蔔大丁(QRC)+      | 2 KG    | 桂筍炒肉絲  | 薑絲            | 0.3 KG | 瓜子肉燥飯  | 絞赤肉<桃園>           | 10 KG  | 味噌魚    | 蔥            | 0.6 KG | 家常滷肉   | 赤肉丁<桃園>       | 24 KG  | 什錦炒米粉  | 絞紅蔥頭            | 0.6 KG   |
|        |       | 杏鮑菇頭(QRC)        | 8 KG    |        | 赤肉絲<桃園>       | 26 KG  |        |                   |        |        | 薑絲           | 0.6 KG |        | 絞蒜頭           | 0.2 KG |        | 赤肉絲<桃園>         | 6 KG     |
|        |       | 絞蒜頭              | 0.2 KG  |        | 桂竹筍           | 13 KG  |        | 攪花瓜<品碩豐>          | 4 包    |        | 白芝麻          | 0.3 KG |        | 豆干(四分)(非基改)+  | 6 KG   |        | 乾蝦仁             | 0.5 KG   |
|        |       | 雞丁(CAS)<佳世福>     | 24 KG   |        |               |        |        | 絞蒜頭               | 0.2 KG |        | 味噌<十全>(3K)   | 1 箱    |        | 涼薯(大丁)+(QRC)  | 10 KG  |        | 綠豆芽(QRC)        | 12 KG    |
|        |       | 骨髓丁(小)(CAS)<佳世福> | 3 KG    |        |               |        |        | 豆乾丁               | 8 KG   |        | 豆腐(切小丁)非基改)  | 4 板    |        |               |        |        | 米粉              | 30 KG    |
|        |       |                  |         |        |               |        |        | 生香菇               | 2 KG   |        | 旗魚丁(QRC)     | 32KG   |        |               |        |        | 乾香菇絲            | 0.2 KG   |
|        |       |                  |         |        |               |        |        |                   |        |        |              |        |        |               |        |        | 芹菜              | 2 KG     |
|        |       |                  |         |        |               |        |        |                   |        |        |              |        |        |               |        |        | 韭菜(QRC)         | 2 KG     |
|        |       |                  |         |        |               |        |        |                   |        |        |              |        |        |               |        |        | 紅蘿蔔絲(QRC)+      | 3 KG     |
|        |       |                  |         |        |               |        |        |                   |        |        |              |        |        |               |        |        |                 |          |
| 副菜     | 乾煸長豆  | 紅蘿蔔絲(QRC)+       | 3 KG    | 雙色花菜   | 白花菜(CAS)<嘉鹿>  | 16 KG  | 燴獅子頭   | 大白菜(QRC)+         | 20 KG  | 螞蟻上樹   | 紅蘿蔔絲(QRC)+   | 2 KG   | 金菇什錦   | 薑絲            | 0.3 KG | 滷雞排    | 滷包(小)<老公仔標>     | 3 包      |
|        |       | 白芝麻              | 0.1 KG  |        | 青花菜(CAS)<嘉鹿>  | 16 KG  |        | 紅蘿蔔絲(QRC)+        | 2 KG   |        | 絞赤肉<桃園>      | 2 KG   |        | 紅蘿蔔絲(QRC)+    | 2 KG   |        | 絞蒜頭             | 0.2KG    |
|        |       | 絞蒜頭              | 0.2 KG  |        | 赤肉片<桃園>       | 2 KG   |        | 木耳絲(QRC)          | 1 KG   |        | 乾蝦仁          | 0.3 KG |        | 木耳絲(QRC)      | 2 KG   |        | 雞排(CAS)<超秦>     | 414+7再+5 |
|        |       | 長豆(QRC)<正陽>      | 32 KG   |        | 絞蒜頭           | 0.2 KG |        | 獅子頭(40g)(CAS)<津谷> | 414+7  |        | 乾香菇絲         | 0.2 KG |        | 赤肉絲<桃園>       | 2 KG   |        |                 |          |
|        |       |                  |         |        | 紅蘿蔔片          | 2 KG   |        |                   |        |        | 冬粉(龍品)<信全>   | 6 KG   |        | 金針菇(QRC)      | 30 KG  |        |                 |          |
|        |       |                  |         |        |               |        |        |                   |        |        | 高麗菜(進口)+     | 10 KG  |        |               |        |        |                 |          |
|        |       |                  |         |        |               |        |        |                   |        |        |              |        |        |               |        |        |                 |          |
| 青菜     | (產銷)  | 薑絲               | 0.2 KG  | 機小松    | 絞蒜頭           | 0.2 KG |        |                   |        | 機小白    | 薑絲           | 0.2 KG | 機青油    | 絞蒜頭           | 0.2 KG |        |                 |          |
|        |       | 青菜(產銷履歷)         | 32 KG   |        | 小松菜(有機)       | 32 KG  |        |                   |        |        | 小白菜(有機)      | 32 KG  |        | 青油菜(有機)       | 32 KG  |        |                 |          |
| 湯品     | 仙草粉圓  | 二砂糖              | 6 KG    | 青木瓜湯   | 大骨(切)<桃園>     | 2 KG   | 鮮菇雞湯   | 薑片                | 0.3 KG | 蕃茄蛋花湯  | 蔥            | 0.6 KG | 蘿蔔魚丸湯  | 白蘿蔔大丁+(QRC)   | 12 KG  | 薑絲冬瓜湯  | 薑絲              | 0.3 KG   |
|        |       | 長粉圓<尚旺>          | 6 KG    |        | 枸杞            | 0.1 KG |        | 牛蒡(去皮)+(QRC)<正陽>  | 8 KG   |        | 洗選蛋<東杰>      | 6 KG   |        | 珍珠虱目魚丸(小)<海味> | 2 KG   |        | 冬瓜(青皮)(去皮)(QRC) | 15 KG    |
|        |       | 仙草凍<津悅>(5K)      | 5 包     |        | 青木瓜(去皮)+(QRC) | 14 KG  |        | 生香菇(QRC)          | 3 KG   |        | 牛蕃茄(QRC)<正陽> | 8 KG   |        | 芹菜(QRC)       | 0.3 KG |        | 大骨(切)<桃園>       | 2 KG     |
|        |       |                  |         |        |               |        |        | 雞丁(CAS)<佳世福>      | 4 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: