桃園市東勢國小112學年度下學期 第 15 週(素) 學生午餐食譜設計表 人數:415+20人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

菜別	5月20日		星期一	5月21日		星期二	5月22日		星期三	5月23日		星期四	5月24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	麥片餅	麥片<福壽>*		糙米飯						蕎麥餅	蕎麥*		糙米飯		
主菜	三杯素雞丁	薑片	0.1KG	涼薯燒麵腸	麵腸(切段)	1.3KG	素燴飯	高麗菜(QRC)+		香酥素魚排	素魚排	20片	醬燒豆腐	豆腐	1.2KG
		杏鮑菇頭(QRC)			涼薯(大丁)+(QRC)			黑胡椒粒<老公仔標>(345g)			油豆片切絲	0.6KG		竹筍(去殼)+(QRC)	
		麻油<燈燦>(450g)			紅蘿蔔大丁(產銷履歷)			紅蘿蔔絲(產銷履歷)			紅蘿蔔絲(產銷履歷)+			生香菇	0.3KG
		素雞丁	1.5KG					木耳絲							
副菜	玉米炒蛋	白花菜(CAS)<嘉鹿>		雙色花菜	青花菜(CAS)<嘉鹿>		蔬菜關東煮	油豆腐丁(非基改)<津悅>		炒桂竹筍	薑絲		絲瓜麵線	薑絲	
		洗選蛋<東杰>			生香菇			素甜不辣	0.3KG		桂竹筍			白麵線(熟)<禾豐>	
		紅蘿蔔小丁(產銷履歷)			紅蘿蔔片			白蘿蔔(進口)(大丁)+			絲瓜(去皮)+(QRC)<正暘>				
								紅蘿蔔大丁(產銷履歷)							
青菜	履歷菜	薑絲		荷葉菜	薑絲	0.3KG				機空心	空心菜(有機)		機味美	味美菜(有機)	
		小松菜(產銷履歷)			荷葉白菜(有機)										
湯品	仙草粉圓	二砂糖		福菜湯	薑絲		田園蔬菜湯	大白菜(QRC)+		玉米蘿蔔湯	素羊肉	0.3KG	海芽蛋花湯	乾海帶芽(0.6K)	
		長粉圓<尚旺>			素羊肉	0.3KG		素肉絲	0.1KG		玉米條(切薄)(QRC)(非基改)			洗選蛋<東杰>	
		仙草凍<津悅>(5K)			長福菜<品碩豐>			金針菇(QRC)			白蘿蔔(進口)(大丁)+				
								玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>							
水果	優酪乳	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	類別	份量	類別	份量	
	全穀根莖類	5.6	全穀根莖類	4.6	全穀根莖類	4.6	全穀根莖類	4.9	全穀根莖類	4.8					
	豆魚蛋肉類	2.4	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	1.1	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	2.2					
	油脂類	2.7	油脂類	3.2	油脂類	3	油脂類	3.2	油脂類	3					
	蔬菜類	1	蔬菜類	1.7	蔬菜類	1.1	蔬菜類	1.7	蔬菜類	1.8					
	乳品類	1	水果類		水果類	1	水果類		水果類						
熱量(大卡)	800	熱量(大卡)	659	熱量(大卡)	627	熱量(大卡)	680	熱量(大卡)	681						

設計:至芄企業有限公司

執行秘書:

校長: