

桃園市東勢國小112學年度下學期 第 20 週(素) 學生午餐食譜設計表 人數:349+18人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

菜別	6月24日		星期一	6月25日		星期二	6月26日		星期三	6月27日		星期四	6月28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	蕎麥飯	蕎麥*		糙米飯						紫米飯			糙米飯			
主菜	鮮菇燒油豆腐	杏鮑菇頭(QRC)		冬瓜燒肉	冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)		客家湯麵	油豆片切絲	0.6KG	滷黑豆乾	滷包(小)<老公仔標>		砂鍋凍豆腐	大白菜(QRC)+		
		絞蒜頭			素肚(切)	1.2KG						凍豆腐(非基改)<津悅>				
		油豆腐丁	1.1KG		紅蘿蔔大丁(產銷履歷)			乾香菇				大溪黑豆乾		18個	生香菇	0.6KG
		紅蘿蔔大丁(產銷履歷)						高麗菜(QRC)+							紅蘿蔔絲(產銷履歷)	
								小烏龍麵							金針菇	0.3KG
								芹菜(QRC)								
								綠豆芽								
副菜	枸杞絲瓜	薑絲		鳳梨木耳	薑絲		可口燙滷味	薑片		黃瓜燴鮮	木耳絲(QRC)		炒四寶	豆乾丁	0.3KG	
		枸杞			木耳絲(QRC)			素紫米糕	1條			大黃瓜(去皮)+(QRC)<正暘>			玉米粒(CAS)<嘉鹿>	
		絲瓜(去皮)+(QRC)<正暘>			甜鳳梨角<富達>(3060g)			杏鮑菇頭(QRC)				素肉羹		0.3KG	毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>	
								大溪黑豆干(切9丁)(非基改)<津悅>				紅蘿蔔片(產銷履歷)			馬鈴薯小丁+(QRC)	
								白豆干(四分)(非基改)<津悅>							紅蘿蔔小丁(產銷履歷)	
青菜	履歷	薑絲		機空心	薑絲	0.3 KG				黑葉			機莧	莧菜(有機)		
		小松菜(產銷履歷)			空心菜(有機)						黑葉白菜(有機)					
湯品	冬瓜山粉圓	二砂糖		油豆腐粉絲湯	冬粉(龍品)<信全>		芝麻包	芝麻包<晶鈺>(65g)		金針素肉絲湯	薑絲		紫菜蛋花湯	洗選蛋<東杰>		
		山粉圓			油豆腐丁(非基改)<津悅>						木耳絲(QRC)			紫菜(100g)		
		冬瓜糖			小白菜(產銷履歷)						素肉絲	0.1KG				
					紅蘿蔔絲(產銷履歷)						乾金針					
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)					水果	水果	365份							
		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	4.7	全穀根莖類	4	全穀根莖類	4.8	全穀根莖類	4.7	全穀根莖類	5.2						
	豆魚蛋肉類	1.6	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	1.4	豆魚蛋肉類	2.2	豆魚蛋肉類	2.1						
	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3.2	油脂類	3	油脂類	3						
	蔬菜類	1.4	蔬菜類	1.5	蔬菜類	0.7	蔬菜類	1.6	蔬菜類	2						
	乳品類	1	水果類	0.5	水果類	1	水果類		水果類							
熱量(大卡)	700	熱量(大卡)	633	熱量(大卡)	663	熱量(大卡)	669	熱量(大卡)	707							

設計:至芄企業有限公司

執行秘書:

校長: