

桃園市東勢國小113學年度上學期 第 2 週 學生午餐食譜設計表(素) 人數:407+17人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

菜別	9月2日		星期一	9月3日		星期二	9月4日		星期三	9月5日		星期四	9月6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	五穀飯	五穀米+		糙米飯						小米飯	小米*		糙米飯		
主菜	鹽水時蔬	青花菜(CAS)<嘉鹿>		鮮菇豆腐	薑絲		什錦炒麵	絞紅蔥頭		和風豆干			咕佬豆包		
		杏鮑菇頭(QRC)			辣豆瓣醬<十全>(640g)			油麵(白)			白芝麻			蕃茄醬<可果美>(快餐用)(3.15K)	
		油豆腐丁(非基改)<津悅>			豆腐(切小丁)非基改)	1 板					豆干片	1KG		甜鳳梨角<富達>(3060g)	
		高麗菜(進口)+			生香菇	0.3KG		綠豆芽(QRC)			醇米霖<穀盛>(500ml)			小黃瓜(QRC)<正暘>	
								乾香菇絲			高麗菜(進口)+			生豆包	17片
								油豆片切絲	0.5KG						
								紅蘿蔔絲(產銷履歷)							
副菜	咖哩炒蛋	咖哩粉<老公仔標>(262g)		炒四寶			蔬菜關東煮	高麗菜(進口)+		炒竹筍	薑絲		家常豆腐		
					玉米粒(CAS)<嘉鹿>			油豆腐丁(非基改)<津悅>			綠竹筍			木耳絲(QRC)	
		洗選蛋<東杰>			毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>			素甜不辣	0.3KG					油豆腐丁(非基改)<津悅>	
		紅蘿蔔絲(產銷履歷)			馬鈴薯小丁+(QRC)			白蘿蔔(進口)(大丁)+						脆筍片<品碩豐>	
					紅蘿蔔小丁(產銷履歷)			紅蘿蔔大丁(產銷履歷)						紅蘿蔔片(產銷履歷)	
青菜	履歷菜	薑絲		機蔬	薑絲	0.3KG				機蔬			機蔬		
		青菜(產銷履歷)			有機蔬菜				有機蔬菜			有機蔬菜			
湯品	綠豆薏仁湯	二砂糖		冬瓜湯	薑絲		玉米蛋花湯	洗選蛋<東杰>		福菜湯	薑絲		羅宋湯	大白菜(QRC)+	
		綠豆			冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)			玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>			長福菜<品碩豐>			馬鈴薯小丁+(QRC)	
		麥片<福壽>			素羊肉	0.3 KG		紅蘿蔔小丁(產銷履歷)			油豆腐丁	0.3 KG		牛蕃茄(QRC)<正暘>	
														紅蘿蔔小丁(產銷履歷)	
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)					水果	水果	426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
	全穀根莖類		5.2	全穀根莖類		5.1	全穀根莖類		4.2	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		4.6
	豆魚蛋肉類		1	豆魚蛋肉類		2.2	豆魚蛋肉類		0.9	豆魚蛋肉類		2.2	豆魚蛋肉類		2.4
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3
	蔬菜類		1.5	蔬菜類		1.2	蔬菜類		0.9	蔬菜類		1.6	蔬菜類		1.5
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類			水果類		0.2
熱量(大卡)		693	熱量(大卡)		687	熱量(大卡)		579	熱量(大卡)		669	熱量(大卡)		687	

設計:至芄企業有限公司

執行秘書:

校長: