

桃園市東勢國小113學年度上學期 第 4 週(葷) 學生午餐食譜設計表 人數:404+17人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

| 菜別     | 9月16日   |                       | 星期一     | 9月17日  |      | 星期二 | 9月18日  |                    | 星期三    | 9月19日  |                   | 星期四    | 9月20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     | 薏仁飯     | 小薏仁*                  | 2 KG    |        |      |     |        |                    |        | 麥片飯    | 麥片<福壽>*           | 2 KG   | 糙米飯    |                  |        |
| 主菜     | 蠔油鮮菇黑豆干 | 素蠔油<萬家香>(非基改)(6K)     | 1 桶     | 中秋節    |      |     | 義大利麵   | 洋蔥(進口)+            | 10 KG  | 味噌魚    | 蔥                 | 0.6 KG | 滷雞翅    | 滷包(小)<老公仔標>      | 3 個    |
|        |         | 杏鮑菇頭(QRC)             | 8 KG    |        |      |     |        | 小烏龍麵               | 62 KG  |        | 薑絲                | 0.6 KG |        | 絞蒜頭              | 0.3 KG |
|        |         | 絞蒜頭                   | 0.2 KG  |        |      |     |        | 蕃茄醬<可果美>(快餐用)(3L)  | 4 桶    |        | 白芝麻               | 0.3 KG |        | 雞翅(CAS)<佳世福>     |        |
|        |         | 大溪黑豆干(切9丁)(非基改)<產銷履歷> | 23 KG   |        |      |     |        | 三色粒(CAS)(1K)<富士鮮品> | 6 包    |        | 味噌<十全>(3K)        | 1 箱    |        | 406+7            |        |
|        |         | 紅蘿蔔片(產銷履歷)            | 2 KG    |        |      |     |        | 低脂絞肉(CAS)<津谷>      | 9 KG   |        | 豆腐(切小丁)非基改)(大)    | 4 板    |        |                  |        |
|        |         |                       |         |        |      |     |        |                    |        |        | 旗魚丁(QRC)          | 30 KG  |        |                  |        |
|        |         |                       |         |        |      |     |        |                    |        |        |                   |        |        |                  |        |
|        |         |                       |         |        |      |     |        |                    |        |        |                   |        |        |                  |        |
| 副菜     | 芙蓉炒蛋    | 洗選蛋<東杰>               | 20 KG   |        |      |     | 雙色花菜   | 白花菜(CAS)<嘉鹿>       | 16 KG  | 清心燴集   | 生香菇(QRC)          | 2 KG   | 豆卷白菜   | 大白菜(QRC)+        | 33 KG  |
|        |         | 玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>      | 5 包     |        |      |     |        | 青花菜(CAS)<嘉鹿>       | 16 KG  |        | 木耳絲(QRC)          | 1 KG   |        | 木耳絲(QRC)         | 2 KG   |
|        |         | 三色粒(CAS)(1K)<富士鮮品>    | 5 包     |        |      |     |        | 生香菇(QRC)           | 3 KG   |        | 赤肉絲<桃園>           | 2 KG   |        | 豆皮卷(非基改)<久代>     | 2.4 KG |
|        |         |                       |         |        |      |     |        | 赤肉片<桃園>            | 2 KG   |        | 大黃瓜(去皮)+(QRC)<正陽> | 30 KG  |        | 紅蘿蔔絲(產銷履歷)       | 2 KG   |
|        |         |                       |         |        |      |     |        | 絞蒜頭                | 0.2 KG |        | 紅蘿蔔片(產銷履歷)        | 1 KG   |        |                  |        |
|        |         |                       |         |        |      |     |        |                    |        |        |                   |        |        |                  |        |
| 青菜     | 履歷卡     | 薑絲                    | 0.2 KG  |        |      |     |        |                    |        | 機青江    | 絞蒜頭               | 0.2 KG | 荷葉菜    | 絞蒜頭              | 0.2 KG |
|        |         | 青菜(產銷履歷)              | 31 KG   |        |      |     |        |                    |        |        | 青江菜(有機)           | 32 KG  |        | 荷葉白菜(有機)         | 31 KG  |
| 湯品     | 花豆芋圓湯   | 二砂糖                   | 6 KG    |        |      |     | 玉米濃湯   | 安佳奶油(454g)         | 1 條    | 牛蒡湯    | 蔥                 | 0.3 KG | 田園蔬菜湯  | 大骨(切)<桃園>        | 2 KG   |
|        |         | 芋圓<賞味佳>(0.6K)         | 6 包     |        |      |     |        | 絞赤肉<桃園>            | 2 KG   |        | 牛蒡(去皮)+(QRC)<正陽>  | 10 KG  |        | 金針菇(QRC)         | 3 KG   |
|        |         | 花豆                    | 6 KG    |        |      |     |        | 洗選蛋<東杰>            | 3 KG   |        | 大骨(切)<桃園>         | 2 KG   |        | 玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿> | 3 包    |
|        |         |                       |         |        |      |     |        | 玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>   | 5 包    |        |                   |        |        | 紅蘿蔔片(產銷履歷)       | 2 KG   |
|        |         |                       |         |        |      |     |        | 馬鈴薯小丁+(QRC)        | 5 KG   |        |                   |        |        | 高麗菜(進口)+         | 7 KG   |
|        |         |                       |         |        |      |     |        | 紅蘿蔔小丁(產銷履歷)        | 1 KG   |        |                   |        |        |                  |        |
| 水果     | 優酪乳     | 優酪乳<養樂多>(125ml)       | 425 +2瓶 |        |      |     | 水果     | 水果                 | 424份   |        |                   |        |        |                  |        |
|        |         | 鮮奶<養樂多>(125ml)        | 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     |
|        | 全穀根莖類   |                       | 5.5     | 全穀根莖類  |      | 5.2 | 全穀根莖類  |                    | 3.9    | 全穀根莖類  |                   | 4.5    | 全穀根莖類  |                  | 4.6    |
|        | 豆魚蛋肉類   |                       | 2.1     | 豆魚蛋肉類  |      | 2   | 豆魚蛋肉類  |                    | 1      | 豆魚蛋肉類  |                   | 2      | 豆魚蛋肉類  |                  | 2.6    |
|        | 油脂類     |                       | 3.2     | 油脂類    |      | 3   | 油脂類    |                    | 3      | 油脂類    |                   | 3.1    | 油脂類    |                  | 3      |
|        | 蔬菜類     |                       | 1.1     | 蔬菜類    |      | 1.2 | 蔬菜類    |                    | 1.2    | 蔬菜類    |                   | 1.8    | 蔬菜類    |                  | 1.8    |
|        | 乳品類     |                       | 1       | 乳品類    |      |     | 水果類    |                    | 1      | 水果類    |                   |        | 水果類    |                  |        |
| 熱量(大卡) |         |                       | 795     | 熱量(大卡) |      | 679 | 熱量(大卡) |                    | 573    | 熱量(大卡) |                   | 650    | 熱量(大卡) |                  | 697    |

設計:至芄企業有限公司

執行秘書:

校長: