

桃園市東勢國小113學年度上學期 第 6 週(葷) 學生午餐食譜設計表 人數:404+16人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

菜別	9月30日		星期一	10月1日		星期二	10月2日		星期三	10月3日		星期四	10月4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*	2 KG	糙米飯						芝麻飯	黑白芝麻各	0.1 KG	糙米飯		
主菜	豆腐粉絲煲	生香菇(QRC)	3 KG	京醬肉絲	赤肉絲<桃園>	25 KG	油蔥乾拌麵	蔥	1 KG	鹽酥雞丁	骨腿丁(CAS)<佳世福>	3 KG	醬燒魚丁	薑絲	0.6 KG
		冬粉(龍品)<信全>	6 KG		甜麵醬<十全>	2 KG		絞紅蔥頭	1 KG		豆干(四分)	8 KG		紅辣椒	0.1 KG
		豆腐(非基改)(大板)(鋪袋)<津悅>	6 板		小黃瓜(QRC)<正暘>	3 KG		油麵(白)	62 KG		雞丁(小)(CAS)<佳世福>	24 KG		魚丁(少冰)(CAS)<福國>	30 KG
		紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG		洋蔥(進口)+	8 KG		絞赤肉<桃園>	8 KG		地瓜粉	3KG		豆腐(切小丁)非基改)(大板)	4 板
					紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG		綠豆芽(QRC)	12 KG						
								紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG						
副菜	什錦炒蛋			玉米燒海帶根	薑絲	0.3 KG	關東煮	油豆腐丁(非基改)<津悅>	10 KG	金菇什錦	薑絲	0.3 KG	螞蟻上樹	絞赤肉<桃園>	2 KG
		洗選蛋<東杰>	22 KG		海帶根<聯宏>	16 KG		虱目魚甜不辣條(產銷)	6 KG		木耳絲(QRC)	2 KG		乾蝦仁	0.3 KG
		紅蘿蔔絲(QRC)+	4 KG		玉米粒(CAS)<嘉鹿>	8 KG		白蘿蔔(進口)(去皮) +	16 KG		赤肉絲<桃園>	2 KG		辣豆瓣醬<十全>(640g)	1 瓶
		三色粒	3 KG					紅蘿蔔大丁(QRC)+	2 KG		金針菇(QRC)	28 KG		乾香菇絲	0.2 KG
		生香菇(QRC)	2 KG								紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG		冬粉(龍品)<信全>	6 KG
														高麗菜(進口)+	6 KG
														紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG
青菜	履歷菜	薑絲	0.2 KG	機蔬菜	絞蒜頭	0.2 KG				機蔬菜	絞蒜頭	0.2 KG	機蔬菜	絞蒜頭	0.2 KG
		小松菜(產銷履歷)	31 KG		小白菜(有機)	31 KG					千寶菜(有機)	31 KG		油江菜(有機)	31 KG
湯品	銀耳紅棗湯	紅棗(0.6K)	3 包	薄揚蘿蔔湯	柴魚(300g)	1 包	玉米濃湯	安佳奶油(454g)	1 條	青菜豆腐湯	豆腐(切小丁)非基改)(大板)	2 板	海芽蛋花湯	蔥	0.3 KG
		蓮子(乾)(0.6K)	1 包		油豆腐丁(非基改)<津悅>	3 KG		絞赤肉<桃園>	2 KG		小白菜(產銷履歷)	5 KG		乾海帶芽(0.6K)	1 包
		白木耳	0.6 KG		味噌<十全>(3K)	1 箱		洗選蛋<東杰>	3 KG					洗選蛋<東杰>	8 KG
		二砂糖	6 KG		白蘿蔔(進口)(去皮) +	12 KG		玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>	5 包						
								馬鈴薯小丁+(QRC)	5 KG						
								紅蘿蔔小丁(QRC)+	1 KG						
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)	424 +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		5.2	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		4.2	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		5
	豆魚蛋肉類		1.3	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		1.2	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2.3
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3.1	油脂類		3
	蔬菜類		1.2	蔬菜類		2.3	蔬菜類		0.8	蔬菜類		1.8	蔬菜類		0.9
	乳品類		1	乳品類			水果類		1	水果類			水果類		
熱量(大卡)			708	熱量(大卡)		672	熱量(大卡)		599	熱量(大卡)		650	熱量(大卡)		680

設計:至芄企業有限公司

執行秘書:

校長: