

桃園市東勢國小113學年度上學期 第7週(素) 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	10月7日		星期一	10月8日		星期二	10月9日		星期三	10月10日		星期四	10月11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									糙米飯		
主菜	咖哩豆腐	咖哩粉<老公仔標>(262g)		沙茶豆干	素沙茶醬	1罐	滑蛋瘦肉粥		雙十節放假				義式豆包	義大利香料<小磨坊>(120g)	
		紅蘿蔔大丁(QRC)+			咖哩粉<老公仔標>(262g)			紅蘿蔔小丁(QRC)+						生豆包	16個
		凍豆腐	1.5kg		紅蘿蔔絲(QRC)+			洗選蛋<東杰>							
					豆干片	1KG		毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>							
		馬鈴薯大丁+(QRC)			杏鮑菇	0.3KG		高麗菜(進口)+							
								生豆包切絲		0.6KG					
副菜	木須炒蛋	紅蘿蔔絲(QRC)+		枸杞南瓜	薑絲		客家小炒					五寶鮮蔬	紅蘿蔔片(QRC)+		
		木耳絲(QRC)			枸杞			紅辣椒					生香菇(QRC)		
		洗選蛋<東杰>			南瓜(QRC)<正暘>			豆干片(非基改)<津悅>					木耳絲(QRC)		
		三色粒											杏鮑菇頭(QRC)		
								素魷魚		1包				青江菜(產銷履歷)	
								芹菜(去葉)+(QRC)						玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>	
青菜	履歷菜	薑絲		機空心	薑絲	0.3 KG						機莧菜			
		青菜(產銷履歷)			空心菜(有機)					莧菜(有機)					
湯品	仙草QQ	二砂糖		酸菜湯	酸菜心(切)		高麗菜包	高麗菜包<奇美>(65g)				蓮藕湯			
		長粉圓<尚旺>			薑絲					蓮藕(補助)					
		仙草凍(3K)			凍豆腐	0.3KG				素羊肉	0.3KG				
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)	2				水果	水果				豆奶	純豆奶(產銷履歷)<正康>(170ml)		
		鮮奶<養樂多>(125ml)	424+2												
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		5.4	全穀根莖類		5.4	全穀根莖類		5.6	全穀根莖類			全穀根莖類		4.8
	豆魚蛋肉類		2.6	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2.4	豆魚蛋肉類			豆魚蛋肉類		3.1
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類			油脂類		3
	蔬菜類		1	蔬菜類		1.2	蔬菜類		0.3	蔬菜類			蔬菜類		1.5
	乳品類		1	乳品類			水果類		1	水果類			水果類		
熱量(大卡)		814	熱量(大卡)		693	熱量(大卡)		775	熱量(大卡)		0	熱量(大卡)		741	

設計:至芄企業有限公司

執行秘書:

校長: