

桃園市東勢國小113學年度上學期 第7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	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+	2 KG	糙米飯									糙米飯		
主菜	咖哩雞	咖哩粉<老公仔標>(262g)	1 罐	沙嗲豬柳	沙茶醬<牛頭牌>(737g)	1 罐	滑蛋瘦肉粥	絞紅蔥頭	0.6 KG	雙十節放假			義式雞排	義大利香料<小磨坊>(1	1 罐
		紅蘿蔔大丁(QRC)+	1 KG		咖哩粉<老公仔標>(262g)	1 罐		紅蘿蔔小丁(QRC)+	2 KG					絞蒜頭	0.2 KG
		骨髓丁(CAS)<佳世福>	3 KG		紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG		絞赤肉<桃園>	6 KG					雞排(CAS)<超泰>	
		洋蔥(進口)+	3 KG		赤肉絲<桃園>	27 KG		洗選蛋<東杰>	5 KG					404+7	
		雞丁(CAS)<佳世福>	24 KG		洋蔥(進口)+	10 KG		毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>	2 包						
		馬鈴薯大丁+(QRC)	8 KG					高麗菜(進口)+	5 KG						
副菜	木須炒蛋			枸杞南瓜	薑絲	0.3 KG	客家小炒	蔥	1 KG				五寶鮮蔬	紅蘿蔔片(QRC)+	2 KG
		木耳絲(QRC)	6 KG		枸杞	0.3 KG		紅辣椒	0.2 KG					生香菇(QRC)	2 KG
		洗選蛋<東杰>	25 KG		南瓜(QRC)<正陽>	33 KG		豆干片(非基改)<津悅>	25 KG					木耳絲(QRC)	2 KG
		三色粒	2包					赤肉絲<桃園>	3 KG					杏鮑菇頭(QRC)	5 KG
								乾魷魚絲	2 KG					青江菜(產銷履歷)	15 KG
								芹菜(去葉)+(QRC)	3 KG					玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>	5 包
青菜	履歷菜	薑絲	0.2 KG	機空心菜	絞蒜頭	0.2 KG							機莧菜	絞蒜頭	0.2 KG
		青菜(產銷履歷)	31 KG		空心菜(有機)	31 KG								莧菜(有機)	31 KG
湯品	仙草QQ	二砂糖	6 KG	酸菜白肉湯	酸菜心(切)	8 KG	高麗菜包	高麗菜包<奇美>(65g)	422+5個				油豆腐粉絲湯	紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG
		長粉圓<尚旺>	6 KG		薑絲	0.2 KG		冬粉(龍品)<信全>	2 KG						
		仙草凍(3K)	6 包		瘦夾心肉片<桃園>	3 KG		油豆腐丁(非基改)<津悅>	5 KG						
								小白菜(產銷履歷)	4 KG						
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)	2				水果	水果	422份				豆奶	純豆奶(產銷履歷)<正康>	422+4 瓶
		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	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: