

桃園市東勢國小113學年度上學期 第8週(素) 學生午餐食譜設計表 人數:405+16人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

菜別	10月14日		星期一	10月15日		星期二	10月16日		星期三	10月17日		星期四	10月18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	玉米餅	玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>		糙米飯						小米餅	小米*		糙米飯				
主菜	鐵板豆腐			洋芋燒素雞丁	紅蘿蔔大丁(QRC)+		什錦炒米粉		香酥素魚塊			豆干燒鮮菇					
		紅蘿蔔片(QRC)+			紅蘿蔔絲(QRC)+					豆干片	0.6KG						
		脆筍片<品頓豐>			素雞	?KG		綠豆芽(QRC)			五香毛豆莢		1.5KG	杏鮑菇	0.6KG		
		豆腐(切小丁)非基改(大板)(鋪袋)<津悅>						米粉									
		青花菜			馬鈴薯大丁+(QRC)			乾香菇絲									
								素肉絲		0.1KG							
								木耳絲		0.3KG							
副菜	芙蓉炒蛋	洗選蛋<東杰>		麻醬如意菜	芝麻醬(350g)		紅燒什錦	薑片	佛跳牆		鳳梨木耳	薑絲					
		金針菇			紅蘿蔔絲(QRC)+			紅辣椒				木耳絲(QRC)		木耳絲(QRC)			
		生香菇			木耳絲(QRC)			海帶結<聯宏>				油豆腐丁(非基改)<津悅>		豆皮捲	0.1KG	甜鳳梨角<富達>(3060g)	
					油豆片(切絲)(非基改)<津悅>			油豆腐丁(非基改)<津悅>				紅蘿蔔大丁(QRC)+		乾香菇絲			
					小黃瓜(QRC)<正暘>			紅蘿蔔大丁(QRC)+				杏鮑菇頭(QRC)		芋頭(去皮)+(QRC)<正暘>			
					高麗菜(進口)+			杏鮑菇頭(QRC)						大白菜(進口)+			
青菜	履歷	薑絲		荷葉	薑絲	0.3KG		機青油		機青松							
		青菜(產銷履歷)			荷葉白菜(有機)		青油菜(有機)				青松菜(有機)						
湯品	綠豆薏仁湯	二砂糖		冬瓜素丸湯	薑絲		香菇雞湯	薑片	羅宋湯		蓮藕湯	紅蘿蔔小丁(QRC)+		蓮藕丁(補助)			
		綠豆			冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)			生香菇(QRC)					素羊肉	0.3KG			
		小薏仁			素魚丸	0.3KG		素雞丁		0.3KG		馬鈴薯小丁+(QRC)					
								白蘿蔔(進口)(大丁)+				牛蕃茄(QRC)<正暘>					
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)					水果										
		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	5.4	全穀根莖類	4.7	全穀根莖類	5.6	全穀根莖類	4.9	全穀根莖類	4.8						
		豆魚蛋肉類	1.4	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	1	豆魚蛋肉類	2.1	豆魚蛋肉類	2.1						
		油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3.2	油脂類	3.2	油脂類	3						
		蔬菜類	1.1	蔬菜類	1.5	蔬菜類	1	蔬菜類	1.6	蔬菜類	1.1						
		乳品類	1	乳品類		水果類	1	水果類		水果類	0.4						
	熱量(大卡)	727	熱量(大卡)	652	熱量(大卡)	696	熱量(大卡)	685	熱量(大卡)	680							

設計:至芄企業有限公司

執行秘書:

校長: