

桃園市東勢國小113學年度上學期 第 8 週 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> |     | 5 包     | 糙米飯           |                 |        |        |            |                 |        |        | 小米餅                       | 小米*              |            | 2 KG   | 糙米飯     |                |        |        |
| 主菜     | 鐵板豆腐   |                  |     |         | 紅蘿蔔大丁(QRC)+   |                 | 2 KG   | 什錦炒米粉  | 絞紅蔥頭       |                 | 0.6 KG | 香酥風味魚塊 | 風味魚條(QRC)                 |                  | KG         | 日式洋蔥燒肉 | 蔥       |                | 0.6 KG |        |
|        |        | 紅蘿蔔片(QRC)+       |     | 2 KG    | 骨髓丁(CAS)<佳世福> |                 | 3 KG   |        | 紅蘿蔔絲(QRC)+ |                 | 3 KG   |        | 415*2                     |                  | 紅蘿蔔絲(QRC)+ |        |         | 2 KG           |        |        |
|        |        | 脆筍片<品碩豐>         |     | 3 包     | 絞蒜頭           |                 | 0.2 KG |        | 赤肉絲<桃園>    |                 | 6 KG   |        | 405(固定)+5(周四)+3(廚工)+2(備用) |                  | 赤肉片<桃園>    |        |         | 24 KG          |        |        |
|        |        | 豆腐(切小丁)非基改)(大板)( |     | 6 板     | 雞丁(CAS)<佳世福>  |                 | 25 KG  |        | 乾蝦仁        |                 | 0.3 KG |        |                           |                  | 白芝麻        |        |         | 0.2 KG         |        |        |
|        |        | 青花菜              |     | 3KG     | 馬鈴薯大丁+(QRC)   |                 | 6 KG   |        | 綠豆芽(QRC)   |                 | 12 KG  |        |                           |                  | 洋蔥(進口)+    |        |         | 9 KG           |        |        |
|        |        |                  |     |         |               |                 |        |        | 米粉         |                 | 30 KG  |        |                           |                  |            |        |         |                |        |        |
|        |        |                  |     |         |               |                 |        |        | 乾香菇絲       |                 | 0.2 KG |        |                           |                  |            |        |         |                |        |        |
|        |        |                  |     |         |               |                 |        |        | 茼菜(QRC)    |                 | 3 KG   |        |                           |                  |            |        |         |                |        |        |
| 副菜     | 鮮菇炒蛋   | 洗選蛋<東杰>          |     | 22 KG   | 麻醬如意菜         | 芝麻醬(350g)       |        | 2 瓶    | 紅燒什錦       | 薑片              |        | 0.2 KG | 佛跳牆                       | 絞紅蔥頭             |            | 0.6 KG | 鳳梨木耳    | 薑絲             |        | 0.3 KG |
|        |        | 金針菇              |     | 5 KG    |               | 紅蘿蔔絲(QRC)+      |        | 2 KG   |            | 紅辣椒             |        | 0.1 KG |                           | 赤肉絲<桃園>          |            | 2 KG   |         | 木耳絲(QRC)       |        | 15 KG  |
|        |        | 生香菇              |     | 3 KG    |               | 木耳絲(QRC)        |        | 2 KG   |            | 海帶結<聯宏>         |        | 7 KG   |                           | 乾蝦仁              |            | 0.2 KG |         | 赤肉絲<桃園>        |        | 2 KG   |
|        |        |                  |     |         |               | 白干絲(非基改)<津悅>    |        | 7 KG   |            | 油豆腐丁(非基改)<津悅>   |        | 14 KG  |                           | 乾香菇絲             |            | 0.2 KG |         | 甜鳳梨角<富達>(3060g |        | 6 桶    |
|        |        |                  |     |         |               | 小黃瓜(QRC)<正暘>    |        | 3 KG   |            | 紅蘿蔔大丁(QRC)+     |        | 2 KG   |                           | 芋頭(去皮)+(QRC)<正暘> |            | 6 KG   |         |                |        |        |
|        |        |                  |     |         |               | 高麗菜(進口)+        |        | 15 KG  |            | 杏鮑菇頭(QRC)       |        | 8 KG   |                           | 大白菜(進口)+         |            | 28 KG  |         |                |        |        |
|        |        |                  |     |         |               |                 |        |        |            |                 |        |        |                           |                  |            |        |         |                |        |        |
| 青菜     | 履歷菜    | 薑絲               |     | 0.2 KG  | 荷葉菜           | 絞蒜頭             |        | 0.2 KG |            |                 |        | 機青油    | 絞蒜頭                       |                  | 0.2 KG     | 機青松    | 絞蒜頭     |                | 0.2 KG |        |
|        |        | 青菜(產銷履歷)         |     | 31 KG   |               | 荷葉白菜(有機)        |        | 31 KG  |            |                 |        |        | 青油菜(有機)                   |                  | 31 KG      |        | 青松菜(有機) |                | 31 KG  |        |
| 湯品     | 綠豆薏仁湯  | 二砂糖              |     | 6 KG    | 冬瓜魚丸湯         | 薑絲              |        | 0.3 KG | 香菇雞湯       | 薑片              |        | 0.3 KG | 羅宋湯                       | 紅蘿蔔小丁(QRC)+      |            | 1 KG   | 蓮藕排骨湯   | 蓮藕丁(補助)        |        | 13KG   |
|        |        | 綠豆               |     | 6 KG    |               | 冬瓜(青皮)(去皮)(QRC) |        | 10 KG  |            | 生香菇(QRC)        |        | 2 KG   |                           | 洋蔥(進口)+          |            | 2 KG   |         | 排骨             |        | 5KG    |
|        |        | 小薏仁              |     | 2 KG    |               | 珍珠虱目魚丸(小)<源     |        | 3 KG   |            | 雞丁(小)(CAS)<佳世福> |        | 4 KG   |                           | 馬鈴薯小丁+(QRC)      |            | 4 KG   |         |                |        |        |
|        |        |                  |     |         |               |                 |        |        |            | 白蘿蔔(進口)(大丁) +   |        | 8 KG   |                           | 牛蕃茄(QRC)<正暘>     |            | 2 KG   |         |                |        |        |
|        |        |                  |     |         |               |                 |        |        |            |                 |        |        |                           | 大白菜(進口)+         |            | 4 KG   |         |                |        |        |
| 水果     | 優酪乳    | 優酪乳<養樂多>(125ml)  |     | 425 +2瓶 |               |                 |        |        | 水果         | 水果              |        | 422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  |                  |     | 5.4     | 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:至芃企業有限公司

執行秘書:

校長: