

桃園市東勢國小113學年度上學期 第9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21日		星期一	10月22日		星期二	10月23日		星期三	10月24日		星期四	10月25日	
	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
主食	燕麥餅	燕麥*		糙米飯						麥片餅	麥片<福壽>*		糙米飯	
主菜	韓式燒甜不辣			砂鍋豆腐	紅蘿蔔絲(QRC)+		素乾拌麵			冬瓜燒油豆腐	紅蘿蔔大丁(QRC)+		貴妃豆腐煲	紅蘿蔔大丁(QRC)+
		韓式泡菜	1KG		凍豆腐(非基改)<津悅	1KG		冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)			豆腐			
		素甜不辣條	0.6KG		大白菜(進口)+			三角油豆腐	1KG		蕃茄醬<可果美>(快餐用)			
		韓式辣椒醬(500g)			素沙茶醬	1瓶					生香菇			
					生香菇	0.3KG		油麵(白)			小黃瓜(QRC)<正暘>			
								豆乾丁	0.6 KG					
								小白菜(產銷履歷)						
								素肉燥	1罐					
副菜	蛋酥高麗菜	紅蘿蔔絲(QRC)+		炒寧波年糕			豆干炒黃豆芽	薑絲		什錦寬粉	紅蘿蔔絲(QRC)+		蒼蠅頭	紅辣椒
					紅蘿蔔絲(QRC)+			素火腿	1條		素絞肉			
		洗選蛋<東杰>			木耳絲(QRC)						豆豉(600g)			
		高麗菜(進口)+						絞蒜頭			豆干丁(非基改)<津悅>			
					寧波年糕片<新興>(550g)			乾香菇絲						
					高麗菜(進口)+			寬粉<龍口滋味>(3K)						
								高麗菜(進口)+						
青菜	履歷菜	薑絲		黑葉白菜	薑絲	0.3 KG				機A菜			機味美	
		小松菜(產銷履歷)				黑葉白菜(有機)			A菜(有機)			味美菜(有機)		
湯品	紅豆西米露	二砂糖		涼薯豚骨湯	素羊肉	0.3KG	南瓜濃湯	安佳奶油(454g)		紫菜蛋花湯			大黃瓜湯	素羊肉
		西谷米			涼薯(大丁)+(QRC)			洗選蛋<東杰>			大黃瓜(去皮)+(QRC)<正			
		椰漿(椰奶)(400ml)						紫菜(100g)						
		紅豆(1K)<產銷履歷>												
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)					水果	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	類別	份量	類別	份量
	全穀根莖類	5.1	全穀根莖類	5.4	全穀根莖類	4.1	全穀根莖類	5	全穀根莖類					
	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	1.9	豆魚蛋肉類	1.5	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類					
	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3.2	油脂類	3	油脂類					
	蔬菜類	1	蔬菜類	1.5	蔬菜類	0.8	蔬菜類	1.6	蔬菜類					
	乳品類	1	乳品類		水果類	1	水果類		水果類					
熱量(大卡)	748	熱量(大卡)	693	熱量(大卡)	624	熱量(大卡)	675	熱量(大卡)						

設計:至芄企業有限公司

執行秘書:

校長:

星期五
數量
1.2KG
3)(3.15K)
0.3KG
0.1KG
0.3KG
場>
份量
4.5
2.8
3
1.2
0.4
714