

桃園市東勢國小113學年度上學期 第 10 週(素) 學生午餐食譜設計表 人數:407+16人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

類別	10月28日			星期一	10月29日			星期二	10月30日			星期三	10月31日			星期四	11月1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	名稱	食材名稱	數量		
主食	薏仁飯	小薏仁*		糙米飯					紫米飯			紫糯米*		糙米飯						
主菜	筍乾麵輪煮	海帶結<聯宏>		日式壽喜燒豆包			沙茶肉羹麵	細油麵		鮮菇炒蛋			豆豉麵腸				麵腸切片	1.2KG		
		麵輪(小)				大白菜(進口)+			杏鮑菇頭(QRC)			豆豉(600g)								
		筍干<品碩豐>			黃豆芽(非基改)(QRC)			素肉羹	0.6 KG		洗選蛋	16個		薑絲						
		紅蘿蔔大丁(QRC)+			生豆包	17片		洗選蛋<東杰>			紅蘿蔔大丁(QRC)+			紅辣椒						
		薑片				脆筍絲<品碩豐>														
					白芝麻			紅蘿蔔絲(QRC)+												
								木耳絲(QRC)												
副菜	枸杞蒸蛋	洗選蛋<東杰>		客家蘿蔔絲	白蘿蔔(切絲)+(QRC)		蒜味毛豆莢	毛豆莢(CAS)<嘉鹿>		麻婆豆腐	豆腐(切小丁)非基改)(大板)(鋪袋)<津		五福臨門	玉米粒(CAS)<嘉鹿>						
		年糕紙			紅蘿蔔絲(QRC)+						馬鈴薯小丁+(QRC)									
		枸杞			油豆片切絲	0.3KG		辣豆瓣醬<十全>(640g)			紅蘿蔔小丁(QRC)+									
					乾香菇絲															
青菜	履歷菜	黑葉白菜(產銷履歷)		機小松	小松菜(有機)				機小白	小白菜(有機)		機青江	青江菜(有機)							
		薑絲			薑絲	03 KG				薑絲			薑絲							
湯品	麥茶QQ湯	二砂糖		味噌湯	豆腐(切小丁)非基改)(大板)(鋪袋)<津		芝麻包	芝麻包	16個	榨菜粉絲湯	榨菜絲<品碩豐>		海芽蛋花湯	洗選蛋<東杰>						
		長粉圓<尚旺>			味噌<十全>(3K)				冬粉		0.1KG	乾海帶芽(0.6K)								
		黃金麥茶<天仁>							蔥											
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					
	全穀根莖類		5.1	全穀根莖類		5.4	全穀根莖類		4	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		5.2					
	豆魚蛋肉類		1.6	豆魚蛋肉類		2.1	豆魚蛋肉類		1.6	豆魚蛋肉類		2.6	豆魚蛋肉類		2					
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3.2	油脂類		3	油脂類		3					
	蔬菜類		1.3	蔬菜類		1.5	蔬菜類		0.6	蔬菜類		1.2	蔬菜類		0.8					
	乳品類		1	乳品類			水果類		1	水果類			水果類							
熱量(大卡)		726	熱量(大卡)		708	熱量(大卡)		619	熱量(大卡)		675	熱量(大卡)		669						

設計:至芃企業有限公司

執行秘書:

校長: