

桃園市東勢國小113學年度上學期 第 11 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

類別	11月4日		星期一	11月5日		星期二	11月6日		星期三	11月7日		星期四	11月8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	芝麻餛飩	黑白芝麻各	0.1 KG	糙米飯						麥片餛飩	麥片<福壽>*	2 KG	糙米飯				
主菜	滷味拼盤			金菇干絲			什錦素蓋飯			香酥豆腐			紅燒瓜仔麵腸				
					金針菇(QRC)			洗選蛋<東杰>						麻油瓜<品碩豐>			
		海帶結	0.6KG		紅蘿蔔絲(QRC)+			青花菜(CAS)(1K)<嘉鹿>			豆腐	1.2KG		麵腸切片	1KG		
		四分豆干	0.6KG		小黃瓜(QRC)<正暘>			金針菇(QRC)						紅蘿蔔大丁(QRC)+			
		杏鮑菇	0.6KG		白干絲	1.2KG		紅蘿蔔絲(QRC)+						薑片			
								木耳絲(QRC)									
								生豆包切絲	0.6KG								
副菜	紹子豆腐	油豆腐丁(非基改)<津悅>		菜脯蔥蛋	洗選蛋<東杰>		塔香米血豆干	豆干(四分)(非基改)<津悅>		蘿蔔燒黑輪	白蘿蔔(進口)(大丁) +		雙耳炒時蔬	木耳絲(QRC)			
		三色粒(CAS)(1K)<富士鮮品>			碎脯<品碩豐>			素紫米糕			1包	素黑輪		0.3KG	紅蘿蔔絲(QRC)+		
		木耳絲(QRC)						九層塔(QRC)<旭暘>			紅蘿蔔大丁(QRC)+			白木耳			
														薑絲			
		黑豆瓣醬<十全>															
青菜	履歷表	青菜(產銷履歷)		機味美	味美菜(有機)					機青松	青菜(有機)<大藝>		機優愛	青菜(有機)<大藝>			
		薑絲			薑絲			0.3 KG									
湯品	檸檬愛玉	愛玉凍(3K)		冬瓜湯	冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)		田園蔬菜湯	大白菜(QRC)+		金菇肉絲湯	金針菇(QRC)		玉米蘿蔔湯	玉米條(切薄)(QRC)(非基改)+			
		二砂糖			素羊肉			0.3 KG	紅蘿蔔絲(QRC)+		紅蘿蔔絲(QRC)+			白蘿蔔(進口)(大丁) +			
		檸檬汁(濃縮)(960c.c)			薑絲				金針菇(QRC)		生香菇(QRC)			素羊肉		0.3 KG	
									素肉絲		0.1 KG						
									玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>								
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)			少2.5年122+8人		水果	水果			少3.4年122+8人			少6年級63+5人			
		鮮奶<養樂多>(125ml)									少6年級63+5人			少幼21人+6老師			
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: