

桃園市東勢國小113學年度上學期 第 11 週(葷) 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	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	滷雞翅	滷包(小)<老公仔標>	3 個	金菇豬柳	赤肉絲<桃園>	18 KG	什錦豬肉蓋飯	赤肉絲<桃園>	7 KG	香酥魷魚排	魷魚排(80g)(CAS)<源鴻億>	207 片	紅燒瓜仔雞	雞丁(CAS)<佳世福>	18.5 KG
		絞蒜頭	0.3 KG		金針菇(QRC)	7 KG		洗選蛋<東杰>	7 KG					麻油瓜<品碩豐>	2 包
		雞翅(CAS)<佳世福>			紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG		青花菜(CAS)(1K)<嘉鹿>	5 包					骨髓丁(CAS)<佳世福>	2.3 KG
		413+7			小黃瓜(QRC)<正陽>	1.2 KG		金針菇(QRC)	3 KG					紅蘿蔔大丁(QRC)+	1.5 KG
								紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG					薑片	0.3 KG
								木耳絲(QRC)	1 KG						
副菜	紹子豆腐	油豆腐丁(非基改)<津悅>	28 KG	菜脯蔥蛋	洗選蛋<東杰>	18 KG	塔香米血豆干	豆干(四分)(非基改)<津悅>	20 KG	蘿蔔燒黑輪	白蘿蔔(進口)(大丁) +	11 KG	雙耳炒時蔬	木耳絲(QRC)	14 KG
		三色粒(CAS)(1K)<富士鮮品>	3 包		碎脯<品碩豐>	2 包		豬血糕丁(火鍋丁)<如記>	15 KG		小黑輪條<如記>(CAS)	5.5 KG		紅蘿蔔絲(QRC)+	2.3 KG
		木耳絲(QRC)	2 KG		蔥	0.6 KG		九層塔(QRC)<旭陽>	0.3 KG		紅蘿蔔大丁(QRC)+	2.7 KG		白木耳	1.5 KG
		絞赤肉<桃園>	2 KG											薑絲	0.3 KG
		黑豆瓣醬<十全>	1 KG												
		絞蒜頭	0.2 KG												
青菜	履歷素	青菜(產銷履歷)	31 KG	機味美	味美菜(有機)	21 KG				機青松	青松菜(有機)<大藝>	16 KG	機優愛	優愛菜(有機)<大藝>	24 KG
		薑絲	0.2 KG		絞蒜頭	0.2 KG					絞蒜頭	0.2 KG		絞蒜頭	0.2 KG
湯品	檸檬愛玉	愛玉凍(3K)	10 包	冬瓜湯	冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)	10 KG	田園蔬菜湯	大白菜(QRC)+	8 KG	金菇肉絲湯	金針菇(QRC)	4.4 KG	玉米蘿蔔湯	玉米條(切薄)(QRC)(非基改)	5.4 KG
		二砂糖	6 KG		大骨(切)<桃園>	1.4 KG		紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG		紅蘿蔔絲(QRC)+	1.1 KG		白蘿蔔(進口)(大丁) +	5.4 KG
		檸檬汁(濃縮)(960c.c)	1 瓶		薑絲	0.3 KG		大骨(切)<桃園>	2 KG		生香菇(QRC)	1.1 KG		大骨(切)<桃園>	1.5 KG
								金針菇(QRC)	2 KG		赤肉絲<桃園>	1.1 KG			
								玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>	2 包					幼兒園麵包餐盒自購	
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)	6+6		少2.5年122+8人		水果	水果	422份		少3.4年122+8人			少6年級63+5人	
		鮮奶<養樂多>(125ml)	421+2								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:至芄企業有限公司

執行秘書:

校長: