桃園市東勢國小113學年度上學期 第 14 週(素) 學生午餐食譜設計表 人數:408+15人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

類別	11月25日		星期一	11月26日		星期二	11月27日		星期三	11月28日		星期四	11月29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	蕎麥餅	蕎麥*		糙米飯						小米餅	小米*		糙米飯			
主菜	照燒素肚	素肚(切12丁)<津悅>		宮保雞丁			炸醬麵	油麵(白)		糖醋豆包			壽喜燒豆腐			
		杏鮑菇頭(QRC)			麵腸切段)(非基改)<津悅>			豆腐(非基改)	1.2KG							
		紅蘿蔔大丁(QRC)+			素雞丁	1 KG		炸豆包(切十字)	15片							
		生香菇(QRC)			青椒(QRC)<正暘>			青椒(QRC)<正暘>			黃豆芽(非基改)(QRC)					
		照燒醬(日式)<穀盛>(1800ml)			硬花生	0.1 KG		小黃瓜(QRC)<正暘>			紅蘿蔔大丁(QRC)+			紅蘿蔔絲(QRC)+	0.3KG	
		薑絲						紅蘿蔔絲(QRC)+			蕃茄醬<可果美>(快餐用)(3.15K)			素烤肉醬	1罐	
					乾辣椒(切)			黑豆瓣醬<十全>			甜鳳梨					
								甜麵醬<十全>								
副菜	玉米炒蛋	洗選蛋<東杰>		鐵板豆腐	豆腐(切小丁)非基改)(大板)(舖袋)<津		豆捲高麗菜	高麗菜(QRC)+		冬瓜燒黑輪	冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)		芝麻海帶根	海帶根<聯宏>		
		玉米粒(CAS)<嘉鹿>			紅蘿蔔片(QRC)+			木耳絲(QRC)			素黑輪	0.3 KG		薑絲		
		紅蘿蔔小丁(QRC)+			木耳朵	0.3 KG		豆皮捲	0.1 KG		紅蘿蔔大丁(QRC)+			白芝麻		
					脆筍片<品碩豐>											
青菜	履歷去	青菜(產銷履歷)		黑菜	黑葉白菜(有機)					機青江	青江菜(有機)		機A++	A菜(有機)		
		薑絲			薑絲	0.3 KG										
湯品	銀耳紅棗湯	二砂糖		燕菁湯	大頭菜(去皮)(QRC)+		蘿蔔素羹湯	白蘿蔔(進口)(去皮)+		和風味噌湯	豆腐(切小丁)非基改)(大板)(舖袋)<津		牛蒡香菇湯	牛蒡(去皮)+(QRC)<正暘>		
		紅棗(0.6K)			素羊肉	0.3 KG		素肉羹	0.3 KG			生香菇		0.3 KG		
		蓮子(乾)(0.6K)						芹菜(QRC)<旭暘>			味噌<十全>(3K)					
		白木耳									乾海帶芽					
水果							水果	水果		優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)					
											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	全穀根莖類	4.5	全穀根莖類	4	全穀根莖類	4.9	全穀根莖類	4.5						
	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	2.6	豆魚蛋肉類	1.3	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	1.8						
	油脂類	3	油脂類	3.2	油脂類	3.1	油脂類	3	油脂類	3.1						
	蔬菜類	1.1	蔬菜類	1.4	蔬菜類	1.2	蔬菜類	1.1	蔬菜類	1.7						
	乳品類		水果類		水果類	1	乳品類	1	乳品類	1						
熱量(大卡)	663	熱量(大卡)	689	熱量(大卡)	607	熱量(大卡)	737	熱量(大卡)	713							

設計:至芃企業有限公司

執行秘書:

校長: