

桃園市東勢國小113學年度上學期 第 15 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	12月2日			星期一	12月3日			星期二	12月4日			星期三	12月5日			星期四	12月6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	麥片飯	麥片<福壽>*		糙米飯							紫米飯	紫糯米*		糙米飯						
主菜	義式香料豆干	青花菜(CAS)<嘉鹿>		黑胡椒干絲	紅蘿蔔絲(QRC)+		素滷肉飯			豆豉麵腸			和風炒蛋							
		義大利香料<小磨坊>(120g)			白干絲			1KG			薑絲									
		白豆干(四分)			1.2KG	芹菜(QRC)<旭暘>		0.3KG	素肉燥		1罐	紅辣椒								
					黑胡椒粒<老公仔標>(345g)				豆干丁(非基改)<津悅>		豆豉(600g)									
		蕃茄丁<可果美>(2.55K)												麵腸			1.2KG			
副菜	豆卷白菜	大白菜(QRC)+		枸杞南瓜	薑絲		蔬菜關東煮	紅蘿蔔大丁(QRC)+		沙茶粉絲煲	紅蘿蔔絲(QRC)+		玉米燒海茸	薑絲						
		紅蘿蔔絲(QRC)+			枸杞			油豆腐丁(非基改)<津悅>			木耳絲(QRC)			海茸<聯宏>						
		木耳絲(QRC)			南瓜(QRC)<正暘>			素甜不辣			0.3 KG	素肉絲		0.1KG						
		豆皮卷(非基改)<久代>						白蘿蔔(進口)(大丁) +			高麗菜(QRC)+			玉米粒(CAS)<嘉鹿>						
											冬粉(龍品)<信全>									
青菜	履歷菜	薑絲		福山菜	薑絲		0.3 KG			機油江			機優愛							
		小松菜(產銷履歷)			福山萵苣(有機)				油江菜(有機)		優愛菜(有機)									
湯品	綠豆薏仁湯	二砂糖		蘿蔔素丸湯	素丸子		0.3 KG	田園蔬菜湯	大白菜(QRC)+		酸菜凍豆腐湯	酸菜心(切)		青菜豆腐湯	豆腐(切小丁)非基改)(大板)(鋪袋)<津悅>					
		綠豆			芹菜(QRC)<旭暘>		紅蘿蔔絲(QRC)+		薑絲			小白菜(產銷履歷)								
		小薏仁			白蘿蔔(進口)(大丁) +		金針菇(QRC)		凍豆腐			0.3 KG								
							玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>													
水果								水果	水果		鮮奶	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					
	全穀根莖類		5.3	全穀根莖類		5.4	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		5.2	全穀根莖類		4.7					
	豆魚蛋肉類		1.9	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		1.5	豆魚蛋肉類		2.1	豆魚蛋肉類		2					
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3.1	油脂類		3	油脂類		3.1					
	蔬菜類		1.9	蔬菜類		1.2	蔬菜類		0.9	蔬菜類		1.1	蔬菜類		1.4					
	乳品類			水果類			水果類		1	乳品類		1	乳品類							
熱量(大卡)		696	熱量(大卡)		693	熱量(大卡)		664	熱量(大卡)		765	熱量(大卡)		654						

設計:至芄企業有限公司

執行秘書:

校長: