

桃園市東勢國小113學年度上學期 第 17 週 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16日		星期一	12月17日		星期二	12月18日		星期三	12月19日		星期四	12月20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	芝麻餅	黑白芝麻各	0.1 KG	糙米飯						蕎麥餅	蕎麥*		糙米飯				
主菜	燒豆包	素烤肉醬	1瓶	粉蒸杏鮑菇	地瓜粉		玉米滑蛋粥	紅蘿蔔小丁(QRC)+		砂鍋凍豆腐	大白菜(QRC)+		滑蛋親子丼	紅蘿蔔絲(QRC)+		紅蘿蔔絲(QRC)+	
		生豆包	16個		杏鮑菇	1KG		玉米粒(CAS)<嘉鹿>			素沙茶醬	1瓶		素雞丁	1KG		
					黃地瓜(產銷履歷)			洗選蛋<東杰>			凍豆腐(非基改)<津悅>	1KG		綠豆芽(QRC)			
								芹菜(去葉)+(QRC)<旭暘>			生香菇	0.3KG		洗選蛋<東杰>			
副菜	炒三絲	薑絲		紅蔘炒蛋	紅蘿蔔絲(QRC)+		客家小炒	紅辣椒		起司洋芋	紅蘿蔔大丁(QRC)+		紅燒冬瓜	薑絲		薑絲	
		紅辣椒			洗選蛋<東杰>			馬鈴薯大丁(進口)+			冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)						
		紅蘿蔔絲(QRC)+			生香菇			乳酪絲(起司絲)(1K)									
		海帶絲<聯宏>			素魷魚	1包		玉米粒	0.3KG								
		粗干絲(非基改)<津悅>			芹菜(去葉)+(QRC)<旭暘>												
青菜	履歷	薑絲		機青松	薑絲	0.3 KG				機小白	薑絲		蘿蔓			蘿蔓萵苣(有機)	
		蚵白菜(產銷履歷)			青松菜(有機)			小白菜(有機)									
湯品	味噌湯			金菇什錦湯	大白菜(QRC)+		高麗菜包	高麗菜包	16個	紫菜蛋花湯			紅豆湯圓	二砂糖			
					紅蘿蔔絲(QRC)+						洗選蛋<東杰>			小湯圓			
		味噌<十全>(3K)			素肉絲	0.1KG					紫菜(100g)			紅豆(1K)<產銷履歷>			
		豆腐(切小丁)非基改)(大板)(鋪袋)<津悅>			金針菇(QRC)												
水果							水果		425份	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	類別	份量	類別	份量	類別	份量	
	全穀根莖類	5.1	全穀根莖類	5.1	全穀根莖類	5.6	全穀根莖類	5.2	全穀根莖類	5.5							
	豆魚蛋肉類	2.9	豆魚蛋肉類	2.6	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	2.1	豆魚蛋肉類	1.9							
	油脂類	3.2	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3							
	蔬菜類	1.1	蔬菜類	1.3	蔬菜類	0.1	蔬菜類	0.9	蔬菜類	1.8							
	乳品類		水果類		水果類	1	乳品類	1	乳品類								
熱量(大卡)	746	熱量(大卡)	720	熱量(大卡)	740	熱量(大卡)	760	熱量(大卡)	708								

設計:至芃企業有限公司

執行秘書:

校長: