

桃園市東勢國小113學年度上學期 第 19 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

菜別	12月30日			星期一	12月31日			星期二	1月1日			星期三	1月2日			星期四	1月3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	蕎麥飯	蕎麥*		糙米飯							芝麻飯	黑白芝麻各		糙米飯						
主菜	貴妃燒百頁豆腐	紅蘿蔔大丁(QRC)+		紅燒麵輪			元旦放假				骰子豆干	黑胡椒粒<老公仔標>(345g)			三杯麵腸					
					薑絲				豆干(四分)(非基改)<津悅>				麵腸(切段)			1.2KG				
		蕃茄醬<可果美>(快餐用)(3.15K)			麵輪	0.6KG				杏鮑菇		1KG								
		百頁豆腐(切24丁)			1 KG	白蘿蔔		1KG						麻油<燈燦>(450g)						
		小黃瓜(QRC)<正暘>												九層塔						
														薑片						
副菜	三絲燴芥菜	薑絲		金菇燒豆腐	木耳絲(QRC)						蛋酥高麗菜	木耳絲(QRC)			雙色花菜	白花菜(CAS)<嘉鹿>				
		紅蘿蔔絲(QRC)+					高麗菜(QRC)+			青花菜(CAS)<嘉鹿>										
		木耳絲(QRC)				金針菇(QRC)				洗選蛋		0.6KG								
		素肉絲			0.1 KG	豆腐(切小丁)非基改)(大板)(鋪袋)<津悅														
		大芥菜(產銷履歷)																		
青菜	履歷菜	薑絲		黑葉菜	薑絲		0.3 KG				機A菜	A菜(有機)			機青江	青江菜(有機)				
		青松菜(產銷履歷)				黑葉白菜(有機)							素丸子			0.3KG				
湯品	四喜甜湯	二砂糖		蕃茄蛋花湯							鮮菇什錦湯	生香菇(QRC)			黃瓜素丸湯	大黃瓜(去皮)+(QRC)<正暘>				
		長粉圓<尚旺>					洗選蛋<東杰>			木耳絲(QRC)										
		綠豆				牛蕃茄(QRC)<正暘>				素羊肉		0.3KG								
		花豆								金針菇(QRC)										
		麥片<福壽>								南瓜(QRC)<正暘>										
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	類別		份量		
	全穀根莖類		5.3	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4.8	全穀根莖類		4.6	全穀根莖類		4.5					
	豆魚蛋肉類		1.8	豆魚蛋肉類		2.4	豆魚蛋肉類		1.8	豆魚蛋肉類		2.5	豆魚蛋肉類		2.1					
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3					
	蔬菜類		1.7	蔬菜類		1	蔬菜類		1.8	蔬菜類		1.8	蔬菜類		1.7					
	乳品類			水果類			水果類		1	乳品類		1	乳品類							
	熱量(大卡)		684	熱量(大卡)		655	熱量(大卡)		711	熱量(大卡)		771	熱量(大卡)		650					

設計:至芃企業有限公司

執行秘書:

校長: