# 桃園市東勢國小113學年度上學期 第 19 週(葷) 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 |
| 主食 | 喬麥飯 | 蕎麥* | 2 KG | 糙米飯 | | | | | | 芝麻飯 | 黑白芝麻各 | 0.1 KG | 糙米飯 | | |
| 主菜 | 貴妃燒雞 | 紅蘿蔔大丁(QRC)+ | 2 KG | 紅燒鯖魚 | 蔥 | 0.6 KG | 元旦放假 | | | 骰子豬 | 黑胡椒粒<老公仔標>(345g) | 1 罐 | 三杯雞 | 蒜片 | 0.3 KG |
| | | 骨腿丁(CAS)<佳世福> | 3 KG | | 薑絲 | 0.3 KG | | | | | 豆干(四分)(非基改)<津悅> | 10 KG | | 骨腿丁(CAS)<佳世福> | 3 KG |
| | | 蕃茄醬<可果美>(快餐用)(3.15 | 1 桶 | | 鯖魚<福國> | 414+6 | | | | | 赤肉丁 | 24 KG | | 洋蔥(QRC)+ | 8 KG |
| | | 雞丁(CAS)<佳世福> | 24 KG | | | | | | | | | | | 麻油<燈燦>(450g) | 1 瓶 |
| | | 小黃瓜(QRC)<正暘> | 3 KG | | | | | | | | | | | 雞丁(CAS)<佳世福> | 24 KG |
| | | | | | | | | | | | | | | 九層塔 | 0.6 KG |
| | | | | | | | | | | | | | | 薑片 | 0.3 KG |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 副菜 | 三絲燴芥菜 | 薑絲 | 0.3 KG | 金菇燒豆腐 | 木耳絲(QRC) | 2 KG | | | | 培根高麗菜 | 木耳絲(QRC) | 2 KG | 雙色花菜 | 白花菜(CAS)<嘉鹿> | 16 KG |
| | | 紅蘿蔔絲(QRC)+ | 2 KG | | 赤肉絲<桃園> | 2 KG | | | | | 高麗菜(QRC)+ | 30 KG | | 青花菜(CAS)<嘉鹿> | 16 KG |
| | | 木耳絲(QRC) | 2 KG | | 金針菇(QRC) | 5 KG | | | | | 絞蒜頭 | 0.2 KG | | 赤肉片<桃園> | 2 KG |
| | | 赤肉絲<桃園> | 2 KG | | 豆腐(切小丁)非基改)(大板)( | 6 板 | | | | | 培根碎片(3K)(CAS)<嘉一香> | 1 包 | | 絞蒜頭 | 0.2 KG |
| | | 大芥菜(QRC) | 30 KG | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 機A菜 | 絞蒜頭 | 0.2 KG | 機青江 | 絞蒜頭 | 0.2 KG |
| 青菜 | 履歷表 | 薑絲 | 0.2 KG | 黑葉白 | 絞蒜頭 | 0.2 KG | | | | | A菜(有機) | 31 KG | | 青江菜(有機) | 31 KG |
| | | 青松菜(產銷履歷) | 31 KG | | 黑葉白菜(有機) | 31 KG | | | | 鮮菇什錦湯 | 生香菇(QRC) | 1 KG | 黃瓜魚丸湯 | 珍珠虱目魚丸(小) | 3 KG |
| 湯品 | 四喜甜湯 | 二砂糖 | 6 KG | 蕃茄蛋花湯 | 蔥 | 0.6 KG | | | | | 木耳絲(QRC) | 1 KG | | 大黃瓜(去皮)+(QRC)<正暘> | 10 KG |
| | | 長粉圓<尚旺> | 3 KG | | 洗選蛋<東杰> | 8 KG | | | | | 大骨(切)<桃園> | 2 KG | | | |
| | | 綠豆 | 2 KG | | 牛蕃茄(QRC)<正暘> | 5 KG | | | | | 金針菇(QRC) | 4 KG | | | |
| | | 花豆 | 2 KG | | | | | | | | 南瓜(QRC)<正暘> | 5 KG | | | |
| | | 麥片<福壽> | 2 KG | | | | | | | | | | | | |
| 水果 | | | | | | | | | | 鮮奶 | 優酪乳<養樂多>(125ml) | 6 瓶 | | | |
| | | | | | | | | | | | 鮮奶<養樂多>(125ml) | 421+2 瓶 | | | |

| 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 | 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 |
| | 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 | 2 |
| | 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: