

桃園市東勢國小113學年度上學期 第 20 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	1月6日		星期一	1月7日		星期二	1月8日		星期三	1月9日		星期四	1月10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	小米飯	小米*		糙米飯						麥片飯	麥片<福壽>*		糙米飯		
主菜	鐵板豆腐	紅蘿蔔片(QRC)+		蘿蔔燒丸子	紅蘿蔔大丁(QRC)+		客家炒板條			京醬素雞	紅蘿蔔片(QRC)+		香酥芋頭丸		
		脆筍片<品碩豐>			白蘿蔔大丁+(QRC)			紅蘿蔔絲(QRC)+			素芋頭丸	16*2			
		豆腐(切小丁)非基改(大板)(舖袋)<津悅>			素丸子	0.6KG		板條*			甜麵醬<十全>(3K)				
		生香菇						油豆片切絲	0.6KG		素雞	1KG			
		小黃瓜(QRC)<正暘>									小黃瓜(QRC)<正暘>				
								綠豆芽(QRC)							
								乾香菇絲							
				芹菜	0.3 KG										
副菜	紅蘿蔔蒸蛋	紅蘿蔔絲(QRC)+		銀芽三絲	紅蘿蔔絲(QRC)+		塔香米血豆干	素紫米糕(900G)	1包	金菇什錦	薑絲		鹽水時蔬	高麗菜(QRC)+	
		洗選蛋<東杰>			素肉絲	0.1 KG		豆干(四分)(非基改)<津悅>			紅蘿蔔絲(QRC)+			杏鮑菇頭(QRC)	
					綠豆芽(QRC)			九層塔(QRC)<旭暘>			木耳絲(QRC)			青花菜(CAS)(1K)<嘉鹿>	
					芹菜	0.3 KG					金針菇(QRC)			油豆腐(小三角)(非基改)(約27g)<津悅>	
青菜	產銷履歷青菜	薑絲		有機小松菜	薑絲	0.3 KG				有機山茼蒿	山茼蒿(有機)		有機荷葉白菜	荷葉白菜(有機)	
		青菜(產銷履歷)			小松菜(有機)										
湯品	綠豆麥片湯	二砂糖		蕃茄蔬菜湯	生香菇(QRC)		南瓜濃湯	安佳奶油(454g)		蕪菁豚骨湯	素羊肉	0.3KG	羅宋湯	紅蘿蔔小丁(QRC)+	
		綠豆			素羊肉	0.3KG		南瓜(QRC)<正暘>			大頭菜(去皮)(QRC)+			牛蕃茄(QRC)<正暘>	
		麥片<福壽>			高麗菜(QRC)+			馬鈴薯大丁+(QRC)						大白菜(QRC)+	
					牛蕃茄(QRC)<正暘>									皮絲	0.3KG
					木耳絲(QRC)									馬鈴薯大丁+(QRC)	
水果							水果			優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)	423 +2瓶			
								鮮奶<養樂多>(125ml)	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	4.6		全穀根莖類	4.5		全穀根莖類	4.6
		豆魚蛋肉類	1.3		豆魚蛋肉類	2		豆魚蛋肉類	1.7		豆魚蛋肉類	2		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	1.4		蔬菜類	2		蔬菜類	0.5		蔬菜類	2.1		蔬菜類	1.5
		乳品類			水果類			水果類	1		乳品類	1		乳品類	
	熱量(大卡)	639		熱量(大卡)	650		熱量(大卡)	657		熱量(大卡)	734		熱量(大卡)	645	

設計:至芄企業有限公司

執行秘書:

校長: