

桃園市東勢國小113學年度上學期 第 20 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

類別	1月6日			1月7日			1月8日			1月9日			1月10日		
	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*	2 KG	糙米飯						麥片飯	麥片<福壽>*	2 KG	糙米飯		
主菜	鐵板豆腐	紅蘿蔔片(QRC)+	2 KG	蘿蔔燒肉	紅蘿蔔大丁(QRC)+	2 KG	客家炒板條	絞紅蔥頭	0.6 KG	京醬雞丁	紅蘿蔔片(QRC)+	2 KG	香酥虱目魚排		
		脆筍片<品碩豐>	2 包		白蘿蔔大丁+(QRC)	11 KG		紅蘿蔔絲(QRC)+	3 KG		骨髓丁(CAS)<佳世福>	3 KG		虱目魚排(75g)(產銷)	408+6 份
		豆腐(切小丁)非基改)(大板)(舖	6 板		赤肉丁<桃園>	25 KG		板條*	65 KG		甜麵醬<十全>(3K)	1 箱			
		生香菇	2KG		絞蒜頭	0.2 KG		赤肉絲<桃園>	8 KG		雞丁(CAS)<佳世福>	24 KG			
		小黃瓜(QRC)<正暘>	2KG					乾蝦仁	0.3 KG		小黃瓜(QRC)<正暘>	3 KG			
								綠豆芽(QRC)	12 KG		洋蔥(QRC)+	7 KG			
								乾香菇絲	0.2 KG						
								韭菜(QRC)<旭暘>	3 KG						
副菜	洋葱蒸蛋	紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG	銀芽三絲	紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG	塔香米血豆干	豬血糕丁(火鍋丁)<如記>(CA	15 KG	金菇什錦	薑絲	0.3 KG	鹽水時蔬	高麗菜(QRC)+	10 KG
		洗選蛋<東杰>	20 KG		赤肉絲<桃園>	2 KG		豆干(四分)(非基改)<津悅>	20 KG		紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG		杏鮑菇頭(QRC)	6 KG
		洋葱(QRC)+	15 KG		綠豆芽(QRC)	26 KG		九層塔(QRC)<旭暘>	0.3 KG		木耳絲(QRC)	5 KG		絞蒜頭	0.2 KG
					韭菜(QRC)<旭暘>	2 KG					赤肉絲<桃園>	2 KG		青花菜(CAS)(1K)<嘉鹿>	6 包
											金針菇(QRC)	25 KG		油豆腐(小三角)(非基改)(約27	12 KG
青菜	產銷履歷青菜	薑絲	0.2 KG	有機小松菜	絞蒜頭	0.2 KG				有機山茼蒿	絞蒜頭	0.2 KG	有機荷葉白菜	絞蒜頭	0.2 KG
		青菜(產銷履歷)	31 KG		小松菜(有機)	31 KG					山茼蒿(有機)	31 KG		荷葉白菜(有機)	31 KG
湯品	綠豆西米露	二砂糖	6 KG	蕃茄蔬菜湯	生香菇(QRC)	1 KG	南瓜濃湯	安佳奶油(454g)	1 條	燕菁豚骨湯	大骨(切)<桃園>	2 KG	羅宋湯	紅蘿蔔小丁(QRC)+	1 KG
		綠豆	6 KG		大骨(切)<桃園>	2 KG		南瓜(QRC)<正暘>	8 KG		大頭菜(去皮)(QRC)+	13 KG		牛蕃茄(QRC)<正暘>	2 KG
		西米露	2 KG		高麗菜(QRC)+	8 KG		馬鈴薯大丁+(QRC)	3 KG					大白菜(QRC)+	4 KG
					牛蕃茄(QRC)<正暘>	2 KG		洋葱(QRC)+	2 KG					洋葱(QRC)+	2 KG
					木耳絲(QRC)	2 KG								馬鈴薯大丁+(QRC)	4 KG
水果							水果	水果	425 份	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: