

桃園市東勢國小113學年度上學期 第 21 週 學生午餐食譜設計表 人數:405+15人

★本校膳食一律使用國產

菜別	1月13日		星期一	1月14日		星期二	1月15日		星期三	1月16日		星期四	
	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
主食	紫米飯	紫糯米*		糙米飯						五穀飯	五穀米 +		糙米飯
主菜	鮮菇燒素雞丁			味噌油豆腐			肉羹麵	細油麵		蜜汁豆干			馬鈴薯燒烤麩
		杏鮑菇頭(QRC)			小三角油豆腐	1.2KG		大白菜(QRC)+			麥芽糖<禾豐>(1.2K)		
		素雞丁	1KG		味噌<十全>(3K)			素肉羹	0.6 KG		豆干(四分)	1KG	
		紅蘿蔔大丁(QRC)+						洗選蛋<東杰>			杏鮑菇(QRC)	0.6KG	
					薑絲			脆筍絲<品碩豐>					
					白芝麻			紅蘿蔔絲(QRC)+					
								木耳絲(QRC)					
副菜	紅燒豆腐	豆腐(切小丁)非基改)(大板)(鋪袋)<津悅>		白菜炒年糕	韓式年糕條<新興>(550g)		關東煮	白蘿蔔大丁+(QRC)		清心燴集	大黃瓜(去皮)+(QRC)<正暘>		玉米炒蛋
		紅蘿蔔小丁(QRC)+			大白菜(QRC)+			油豆腐丁(非基改)<津悅>			生香菇(QRC)		
					金針菇(QRC)			素甜不辣	0.3 KG				
					紅蘿蔔絲(QRC)+			紅蘿蔔大丁(QRC)+			紅蘿蔔片(QRC)+		
								素紫米糕(300G)	1包		木耳絲(QRC)		
青菜	履歷菜	黑葉白菜(產銷履歷)		機青松	青松菜(有機)					機小白	小白菜(有機)		機廣島
		薑絲			薑絲	0.3 KG					薑絲		
湯品	銀耳紅棗湯	二砂糖		玉米蛋花湯	洗選蛋<東杰>		豆沙包	豆沙包	16個	和風味噌湯	豆腐(切小丁)非基改)(大板)(鋪袋)<津悅>		牛蒡湯
		紅棗(0.6K)			玉米粒(CAS)(1K)<富士鮮品>								
		白木耳			紅蘿蔔小丁(QRC)+						味噌<十全>(3K)		
											乾海帶芽		
水果							水果	水果	425份	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)	6 瓶	
											鮮奶<養樂多>(125ml)	418+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
	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		5.5	全穀根莖類		4	全穀根莖類		4.5	
	豆魚蛋肉類		2.3	豆魚蛋肉類		2.1	豆魚蛋肉類		1.2	豆魚蛋肉類		2.4	
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	
	蔬菜類		1.4	蔬菜類		1.2	蔬菜類		1	蔬菜類		1.5	
	乳品類			水果類			水果類		1	乳品類		1	
	熱量(大卡)		658	熱量(大卡)		708	熱量(大卡)		590	熱量(大卡)		749	

設計:至芄企業有限公司

執行秘書:

校長:

豬、牛肉

1月17日	星期五
食材名稱	數量
馬鈴薯大丁+(QRC)	
紅蘿蔔(QRC)	
烤麩切丁)	1KG
洗選蛋<東杰>	
玉米粒(CAS)<富士鮮品>	0.5 KG
生香菇	0.3KG
廣島菜(有機)	
牛蒡(去皮)+(QRC)<正陽>	
素羊肉	0.3 KG
	份量
全穀根莖類	4.7
豆魚蛋肉類	2.5
油脂類	3
蔬菜類	1.3
乳品類	
熱量(大卡)	684