

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

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

類別	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	1月17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	紫米飯	紫糯米*	1.8 KG	糙米飯						五穀飯	五穀米 +	2 KG	糙米飯		
主菜	鮮菇燒雞	雞丁(CAS)<佳世福>	23 KG	味噌魚丁	鯨魚丁(QRC)	29 KG	肉羹麵	細油麵	50 KG	蜜汁雞翅	雞翅(CAS)<佳世福>	410+6支	馬鈴薯燒肉	赤肉丁<桃園>	24 KG
		杏鮑菇頭(QRC)	7.5 KG		豆腐(切小丁)非基改)(大板)(舖	4 板		大白菜(QRC)+	12 KG		麥芽糖<禾豐>(1.2K)	1 罐		馬鈴薯大丁+(QRC)	8 KG
		骨腿丁(CAS)<佳世福>	3 KG		味噌<十全>(3K)	1 箱		肉羹(CAS)<嘉楠>	9 KG					紅蘿蔔(QRC)	2 KG
		紅蘿蔔大丁(QRC)+	1.8 KG		蔥	0.6 KG		洗選蛋<東杰>	5 KG					絞蒜頭	0.2 KG
		絞蒜頭	0.2 KG		薑絲	0.6 KG		脆筍絲<品碩豐>	4 包						
					白芝麻	0.3 KG		紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG						
								木耳絲(QRC)	2 KG						
副菜	紅燒豆腐	豆腐(切小丁)非基改)(大板)(舖	6 板	白菜炒年糕	韓式年糕條<新興>(550g)	22 包	關東煮	白蘿蔔大丁+(QRC)	10 KG	清心燴集	大黃瓜(去皮)+(QRC)<正暘>	30 KG	韭香炒蛋	洗選蛋<東杰>	20 KG
		紅蘿蔔小丁(QRC)+	1.8 KG		大白菜(QRC)+	12 KG		油豆腐丁(非基改)<津悅>	10 KG		秀珍菇(QRC)	2 KG		韭菜(補助)	13 KG
		絞赤肉<桃園>	1.8 KG		金針菇(QRC)	5 KG		甜不辣條(QRC)<阿豐師>	6 KG		赤肉絲<桃園>	2 KG			
		蔥	0.6 KG		紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG		紅蘿蔔大丁(QRC)+	2 KG		紅蘿蔔片(QRC)+	1 KG			
					赤肉絲<桃園>	2 KG		豬血糕丁	6KG		木耳絲(QRC)	1 KG			
青菜	履歷	黑葉白菜(產銷履歷)	30 KG	機青松	青松菜(有機)	31 KG			機小白	小白菜(有機)	31 KG	機廣島	廣島菜(有機)	31 KG	
		薑絲	0.2 KG		絞蒜頭	0.2 KG					薑絲		0.2 KG	絞蒜頭	0.2 KG
湯品	銀耳紅棗湯	二砂糖	5.7 KG	玉米蛋花湯	洗選蛋<東杰>	6 KG	蔥肉餡餅	巧好熟煎蔥肉餡餅(40g)(CAS	410+6 個	和風味噌湯	豆腐(切小丁)非基改)(大板)(舖	4 板	牛蒡湯	牛蒡(去皮)+(QRC)<正暘>	10 KG
		紅棗(0.6K)	3 包		玉米粒(CAS)(1K)<富士鮮品>	6 包					柴魚(300g)	1 包		大骨(切)<桃園>	2 KG
		白木耳	1.1 KG		紅蘿蔔小丁(QRC)+	1 KG					味噌<十全>(3K)	1 箱		蔥	0.3 KG
											乾海帶芽	0.3 KG			
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	份量	類別	份量	類別	份量	
	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	全穀根莖類	4.7					
	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	豆魚蛋肉類	2.5					
	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	1.2	蔬菜類	1	蔬菜類	1.5	蔬菜類	1.3					
	乳品類		水果類		水果類	1	乳品類	1	乳品類						
熱量(大卡)	658	熱量(大卡)	708	熱量(大卡)	590	熱量(大卡)	749	熱量(大卡)	684						

設計:至芃企業有限公司

執行秘書:

校長: