

桃園市東勢國小113學年度下學期 第 2 週(素) 學生午餐食譜設計表 人數:400+13人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

菜別	2月17日		星期一	2月18日		星期二	2月19日		星期三	2月20日		星期四	2月21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	五穀飯	五穀米 +		糙米飯						小米飯	小米*		糙米飯		
主菜	蠔油蘿蔔黑豆干	素蠔油<萬家香>(非基改)(6K)		麻油荷包蛋	薑片		什錦炒米粉			香酥薯餅			馬鈴薯燒烤麩	紅蘿蔔大丁(QRC)+	
		紅蘿蔔大丁(QRC)+			蛋	13個								烤麩切丁)	1KG
		白蘿蔔大丁(QRC)+			高麗菜(QRC)+			木耳	0.6KG		素薯餅	16個		馬鈴薯大丁+(QRC)	
					麻油<燈燦>(450g)										
		大溪黑豆干(切9丁)(非基改)<津悅>						高麗菜(QRC)+							
								綠豆芽(QRC)							
								米粉							
								乾香菇絲							
								芹菜	0.3KG						
副菜	鮮菇蒸蛋			客家蘿蔔絲			紅燒什錦	薑片		麻婆豆腐			炒三絲	薑絲	
		年糕紙			紅蘿蔔絲(QRC)+			紅辣椒			素絞肉	0.1KG		紅辣椒	
		洗選蛋<東杰>						紅蘿蔔大丁(QRC)+			辣豆瓣醬<十全>(640g)			紅蘿蔔絲(QRC)+	
		乾香菇絲			油豆片切絲	0.3 KG		海帶結<聯宏>			豆腐(切小丁)非基改)(大板)(鋪袋)<津悅>			海帶絲<聯宏>	
		金針菇(加菜)						杏鮑菇頭(QRC)						粗干絲(非基改)<津悅>	
					乾香菇絲			油豆腐(小三角)(非基改)(約27g)<津悅>							
					白蘿蔔(切絲)+(QRC)										
青菜	履歷菜	薑絲		機山茼蒿	薑絲	0.3 KG				黑葉白菜			機優愛		
		小松菜(產銷履歷)			山茼蒿(有機)						黑葉白菜(有機)			優愛菜(有機)	
湯品	燒仙草	二砂糖		高麗菜味噌湯	高麗菜(QRC)+		福菜湯	薑絲		玉米蛋花湯	紅蘿蔔小丁(QRC)+		青木瓜湯	素羊肉	0.3 KG
		長粉圓<尚旺>			乾海帶芽			苦瓜	1條		洗選蛋<東杰>			枸杞	
		花生片(熟硬)			味噌<十全>(3K)			長福菜<品碩豐>			玉米粒(CAS)(1K)<富士鮮品>			青木瓜(去皮)+(QRC)<正暘>	
		綠豆			豆腐(切小丁)非基改)(大板)(鋪袋)										
		花豆													
		仙草原汁<津悅>(5K)													
水果				豆奶	純豆奶(產銷履歷)<正康>(170ml)		水果	水果	KG	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)				
											鮮奶<養樂多>(125ml)				
菜單營養分析				類別		份量	類別		份量	類別		份量	類別		份量
				全穀根莖類		5.1	全穀根莖類		4.2	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		4.6
				豆魚蛋肉類		2.2	豆魚蛋肉類		0.9	豆魚蛋肉類		2.2	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		1.2	蔬菜類		0.9	蔬菜類		1.6	蔬菜類		1.5
				水果類			水果類		1	水果類			水果類		0.2
				熱量(大卡)		687	熱量(大卡)		579	熱量(大卡)		669	熱量(大卡)		687

設計:至芄企業有限公司

執行秘書:

校長: