

桃園市東勢國小113學年度下學期 第 3 週 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24日		星期一	2月25日		星期二	2月26日		星期三	2月27日		星期四	2月28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	蕎麥飯	蕎麥*	2 KG	糙米飯						芝麻飯	黑白芝麻各	0.1 KG			
主菜	和風雞丁	雞丁(CAS)<佳世福>	24 KG	京醬肉絲	赤肉絲<桃園>	25 KG	滷肉飯	絞赤肉<桃園>	12 KG	清蒸鱸魚片	蔥	0.6 KG			
		高麗菜(QRC)+	8 KG		洋蔥(QRC)+	10 KG		洋蔥(QRC)+	8 KG		薑絲	0.6 KG			
		骨髓丁(CAS)<佳世福>	3 KG		西芹(QRC)	3 KG		豆干丁(非基改)<津悅>	8 KG		鱸魚片(QRC)	409+6			
		醇米霖<穀盛>(500ml)	1 瓶		紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG		絞紅蔥頭	1 KG						
		白芝麻	0.1 KG												
		紅蘿蔔片(QRC)+	2 KG												
					甜麵醬<十全>	2 KG									
副菜	南瓜豆腐煲	南瓜(QRC)<正暘>	20 KG	毛豆玉米炒蛋	洗選蛋<東杰>	20 KG	蔬菜關東煮	白蘿蔔大丁+(QRC)	15 KG	沙茶粉絲煲	冬粉(龍品)<信全>	8 KG			
		豆腐(切小丁)非基改)(大)	4 板		玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>	10 KG		油豆腐丁(非基改)<津悅>	10 KG		高麗菜(QRC)+	8 KG			
		絞蒜頭	0.2 KG		毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>	3 包		甜不辣條(QRC)<阿豐師>	8 KG		紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG			
					紅蘿蔔小丁(QRC)+	1 KG		紅蘿蔔大丁(QRC)+	3 KG		絞赤肉<桃園>	2 KG			
											木耳絲(QRC)	1 KG			
青菜	履歷菜	小白菜(產銷履歷)	31 KG	機小芥	小芥菜(有機)	31 KG				機A++	A菜(有機)	31 KG			
		薑絲	0.2 KG		薑絲	0.2 KG					絞蒜頭	0.2 KG			
湯品	金菇肉絲湯	金針菇(QRC)	9 KG	小魚味噌湯	豆腐(切小丁)非基改)	2 板	田園蔬菜湯	大白菜(QRC)+	8 KG	紫菜蛋花湯	洗選蛋<東杰>	6 KG			
		紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG		味噌<十全>(3K)	1 箱		紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG		紫菜(100g)	2 包			
		赤肉絲<桃園>	2 KG		蔥	0.6 KG		大骨(切)<桃園>	2 KG		蔥	0.6 KG			
					小魚干(3~4cm)	0.6 KG		金針菇(QRC)	2 KG						
								玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>	2 包						
水果	鮮奶	鮮奶<養樂多>(125ml)	413+2瓶				水果	水果	418份						
		優酪乳<養樂多>(125ml)	6 瓶												
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		5.2	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4	全穀根莖類		4.7			
	豆魚蛋肉類		2.4	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		1.1	豆魚蛋肉類		3			
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3			
	蔬菜類		1.1	蔬菜類		1.9	蔬菜類		1	蔬菜類		0.8			
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類					
	熱量(大卡)		767	熱量(大卡)		648	熱量(大卡)		583	熱量(大卡)		709			

設計:至芄企業有限公司

執行秘書:

校長: