

桃園市東勢國小113學年度下學期 第7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	3月24日		星期一	3月25日		星期二	3月26日		星期三	3月27日		星期四	3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*		糙米飯						小米飯	小米*		糙米飯									
主菜	鮮菇炒蛋			梅干蒸豆包		14片	玉米香菇粥	玉米粒(CAS)<嘉鹿>		避風塘蘿蔔糕		青醬燒素雞丁		馬鈴薯大丁+(QRC)								
		杏鮑菇頭(QRC)			梅干菜<駿泰>(3K)				洗選蛋<東杰>				杏鮑菇頭(QRC)			素雞丁	1KG					
		小黃瓜	0.3KG						乾香菇絲		0.1KG		素蘿蔔糕		2條							
		紅蘿蔔大丁(產銷履歷)							紅蘿蔔小丁(產銷履歷)							胡椒鹽<老公仔標>(600g)				素青醬	1罐	
		洗選蛋	13個						芹菜(去葉)+(QRC)<旭暘>							豆酥						
																紅辣椒						
副菜	紅燒豆腐			什菇燴鮮	小黃瓜(QRC)<正暘>		客家小炒	豆干片(非基改)<津悅>		韓式雜菜煲	大白菜(QRC)+		芝麻海帶根	海帶根<聯宏>								
					金針菇(QRC)			芹菜(去葉)+(QRC)<旭暘>			黃豆芽(非基改)(QRC)					薑絲						
		紅蘿蔔小丁(產銷履歷)			杏鮑菇頭(QRC)						紅蘿蔔絲(產銷履歷)			冬粉(龍品)<信全>				白芝麻				
					鮑魚菇(0.6K)(QRC)			素魷魚	1包					素泡菜	1KG							
								紅蘿蔔絲(產銷履歷)			紅辣椒											
青菜	履歷	小白菜(產銷履歷)		機青松	青松菜(有機)<大藝>				蘿蔓	蘿蔓萵苣(有機)<大藝>		機青江	青江菜(有機)<大藝>									
		薑絲			薑絲	0.3 KG																
湯品	紅豆西米露	二砂糖		海芽蛋花湯	洗選蛋<東杰>		素水餃	素水餃	13*2 個	蘿蔓玉米湯	白蘿蔔大丁+(QRC)		金菇湯	金針菇(QRC)								
		椰漿(椰奶)(400ml)			乾海帶芽(0.6K)				玉米條(切薄)(QRC)(非基改)+			素肉絲		0.1KG								
		紅豆(1K)<產銷履歷>						素羊肉	0.3KG			紅蘿蔔絲(產銷履歷)										
		西谷米										乾香菇絲										
水果	鮮奶	鮮奶<養樂多>(125ml)					水果	418份														
		優酪乳<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	類別	份量	類別	份量	類別	份量								
	全穀根莖類	5.2	全穀根莖類	4.9	全穀根莖類	5.2	全穀根莖類	4.9	全穀根莖類	4.7												
	豆魚蛋肉類	2.3	豆魚蛋肉類	2.2	豆魚蛋肉類	2.5	豆魚蛋肉類	1.8	豆魚蛋肉類	2												
	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3.2	油脂類	3.1												
	蔬菜類	1	蔬菜類	1.7	蔬菜類	0.2	蔬菜類	1.7	蔬菜類	1.7												
	乳品類	1	水果類	0	水果類	1	水果類		水果類													
熱量(大卡)	757	熱量(大卡)	686	熱量(大卡)	752	熱量(大卡)	665	熱量(大卡)	661													

設計:至芃企業有限公司

執行秘書:

校長: