

桃園市東勢國小113學年度下學期 第 8 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31日			星期一	4月1日			星期二	4月2日			星期三	4月3日			星期四	4月4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	薏仁飯	小薏仁*			糙米飯																			
主菜	蠔油鮮菇黑豆干	大溪黑豆干(切9丁)(非基改)<津悅>			炸豆腸	地瓜粉			素貝殼麵	貝殼麵(三色)(500g)														
		白蘿蔔大丁+(QRC)				沙拉油<台糖>(18L)																		
		紅蘿蔔大丁(產銷履歷)				豆腸				1.2KG														
		素蠔油<萬家香>(非基改)(6K)								玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>														
		絞蒜頭								青花菜(CAS)(1K)<嘉鹿>														
										紅蘿蔔小丁(產銷履歷)														
副菜	蕃茄炒蛋	洗選蛋<東杰>			雙色花菜	白花菜(CAS)<嘉鹿>			茶葉蛋 (先送) 3機小芥	純紅茶(60g x 10小包)<尚旺>														
		牛蕃茄(QRC)<旭暘>				青花菜(CAS)<嘉鹿>				滷包(大)(10個)<老公仔標>														
						鮑魚菇(0.6K)				1包				洗選蛋<東杰>										
青菜	履歷菜	青菜(產銷履歷)			小鴨包	小鴨包(加菜)				小芥菜(有機)<大藝>														
		薑絲								薑絲														
湯品	青木瓜湯	青木瓜(去皮)+(QRC)<正暘>			珍珠奶茶	黑粉圓<尚旺>			魚羹湯	素魚羹				0.3KG										
		大骨(切)<桃園>				二砂糖				大白菜(QRC)+														
		枸杞				純紅茶(60g x 10小包)<尚旺>				木耳絲(QRC)														
						奶粉<雀巢>(2.1K)				脆筍絲<品碩豐>														
										紅蘿蔔絲(產銷履歷)														
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)							水果	水果														
		鮮奶<養樂多>(125ml)																						
菜單營養分析	類別			份量	類別			份量	類別			份量												
	全穀根莖類			4.5	全穀根莖類			7.2	全穀根莖類			4.1												
	豆魚蛋肉類			2.4	豆魚蛋肉類			2.2	豆魚蛋肉類			1.7												
	油脂類			3	油脂類			3.2	油脂類			3												
	蔬菜類			1.7	蔬菜類			0.8	蔬菜類			1.2												
	乳品類			1	乳品類			0.2	水果類			1												
熱量(大卡)			733	熱量(大卡)			857	熱量(大卡)			640													

設計:至芃企業有限公司

執行秘書:

校長: