

桃園市東勢國小113學年度下學期 第 13 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	5月5日		星期一	5月6日		星期二	5月7日		星期三	5月8日		星期四	5月9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	小米飯	小米*		糙米飯						紅扁豆	紅扁豆*		糙米飯		
主菜	三杯麵腸			蒙古炒豆包	黃豆芽(非基改)(QRC)		香菇素燴飯	高麗菜(QRC)+		紅燒生豆包	生豆包		洋芋燒油豆腐	馬鈴薯大丁+(QRC)	
		杏鮑菇頭(QRC)			生豆包	13片		洗選蛋<東杰>	0.3KG		生香菇			油豆腐丁	1KG
		麵腸(切片)	1KG		紅蘿蔔片(產銷履歷)			紅蘿蔔絲(產銷履歷)			芹菜			紅蘿蔔大丁(產銷履歷)	
		麻油<燈燦>(450g)			素烤肉醬	1瓶		黑胡椒粒<老公仔標>(345g)							
		九層塔(QRC)<旭暘>			安佳奶油(454g)			生香菇	0.3KG						
					九層塔(QRC)<旭暘>										
副菜	起司馬鈴薯蒸蛋	洗選蛋<東杰>		木須瓠瓜	瓠瓜(去皮)+(QRC)<正暘>		客家小炒	豆干片(非基改)<津悅>		螞蟻上樹	高麗菜(QRC)+		炒三絲	海帶絲<聯宏>	
					木耳絲(QRC)			芹菜(去葉)+(QRC)<旭暘>			冬粉(龍品)<信全>			粗干絲(非基改)<津悅>	
					紅蘿蔔絲(產銷履歷)			素魷魚	1包		紅蘿蔔絲(產銷履歷)			紅蘿蔔絲(QRC)+	
		馬鈴薯絲						紅辣椒			辣豆瓣醬<十全>(640g)			薑絲	
		起司									乾香菇絲			紅辣椒	
青菜	履歷	青菜(產銷履歷)		機味美	味美菜(有機)					機小松	小松菜(有機)		機A	A菜(有機)	
		薑絲			薑絲	0.3 KG									
湯品	冬檸檬瓜山粉圓	二砂糖		桂筍福菜湯	桂竹筍		酸辣湯	洗選蛋<東杰>		蕃茄豆芽湯	黃豆芽(非基改)(QRC)		大黃瓜湯	大黃瓜(去皮)+(QRC)<正暘>	
		冬瓜糖			長福菜<品碩豐>			金針菇(QRC)			牛蕃茄(QRC)<正暘>			素羊肉	0.2 KG
		檸檬汁(濃縮)(960c.c)						脆筍絲<品碩豐>			高麗菜(QRC)+				
		山粉圓						紅蘿蔔絲(產銷履歷)							
								木耳絲(QRC)							
											豆腐(非基改)(大板)(鋪袋)<津悅>				
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)	419+2 瓶				水果	水果							
		鮮奶<養樂多>(125ml)	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
	全穀根莖類		5.2	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		4.6	全穀根莖類		5.2
	豆魚蛋肉類		2.6	豆魚蛋肉類		1.9	豆魚蛋肉類		1.9	豆魚蛋肉類		1.2	豆魚蛋肉類		2
	油脂類		3	油脂類		3.1	油脂類		3.1	油脂類		3	油脂類		3
	蔬菜類		1.1	蔬菜類		2	蔬菜類		2	蔬菜類		0.7	蔬菜類		1.7
	乳品類		1	水果類			水果類			水果類		1	水果類		
熱量(大卡)		782	熱量(大卡)		661	熱量(大卡)		661	熱量(大卡)		625	熱量(大卡)		692	

設計:至芃企業有限公司

執行秘書:

校長: