

桃園市東勢國小113學年度下學期 第 15 週(素) 學生午餐食譜設計表 人數:399+14人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

類別	5月19日			星期一	5月20日			星期二	5月21日			星期三	5月22日			星期四	5月23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								芝麻飯	黑白芝麻各			糙米飯				
主菜	茶香黑豆干	純紅茶(60g x 10小包)<尚旺>			冬瓜燒麵輪				竹筍素粥	竹筍(去殼)+(QRC)			麻油高麗菜炒蛋	麻油			鹹蛋豆腐	板豆腐			1.2KG
		滷包(大)(10個)<老公仔標>				冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)+				生香菇				0.3KG	高麗菜			熟鹹蛋(CAS)(6入)			
														洗選蛋<東杰>				0.5KG			
		大溪黑豆干				14個	紅蘿蔔大丁(產銷履歷)														
						薑片								芋香丸							
						麵輪				0.5KG	乾香菇絲										
										芹菜											
副菜	絲瓜麵線	絲瓜(去皮)+(QRC)<正暘>			五味炸豆腐	豆腐(切大丁)非基改)(大板)(鋪袋)+			紅燒三色	茄子(QRC)<正暘>			菜脯干丁	豆干丁(非基改)<津悅>			雙色花菜	白花菜(CAS)<嘉鹿>			
		白麵線(熟)<禾豐>								杏鮑菇頭(QRC)				菜脯				0.6KG	青花菜(CAS)<嘉鹿>		
		薑絲				薑末				海帶結<聯宏>								赤肉片<桃園>			
						紅辣椒								豆豉(600g)							
										紅辣椒				紅辣椒							
青菜	履歷	青菜(產銷履歷)			機青松	青松菜(有機)							機優愛	優愛菜(有機)			蘿蔓	蘿蔓萵苣(有機)			
		薑絲				薑絲				0.3 KG											
湯品	綠豆薏仁湯	二砂糖			田園蔬菜湯	大白菜(QRC)+			芋泥包	芋泥包<晶鈺>(65g)			玉米濃湯	玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>			海芽蛋花湯	洗選蛋<東杰>			
		綠豆												馬鈴薯小丁+(QRC)				乾海帶芽(0.6K)			
		小薏仁				金針菇(QRC)								洗選蛋<東杰>							
						玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>															
						紅蘿蔔絲(產銷履歷)								安佳奶油(454g)							
						番茄				1KG	紅蘿蔔小丁(產銷履歷)										
水果	鮮奶	鮮奶<養樂多>(125ml)							水果	水果											
		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	
	全穀根莖類			6	全穀根莖類			4.5	全穀根莖類			4.2	全穀根莖類			4.7	全穀根莖類			4.7	
	豆魚蛋肉類			0.6	豆魚蛋肉類			2.6	豆魚蛋肉類			1.9	豆魚蛋肉類			2.3	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	
	蔬菜類			1.1	蔬菜類			1.4	蔬菜類			0.9	蔬菜類			1.4	蔬菜類			1.8	
	乳品類			1	水果類				水果類			1	水果類				水果類				
	熱量(大卡)			688	熱量(大卡)			680	熱量(大卡)			654	熱量(大卡)			681	熱量(大卡)			659	

設計:至芃企業有限公司

執行秘書:

校長: