

桃園市東勢國小113學年度下學期 第 17 週(素) 學生午餐食譜設計表 人數:402+14人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

菜別	6月2日		星期一	6月3日		星期二	6月4日		星期三	6月5日		星期四	6月6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	香鬆餅	綜合調味料(海苔芝麻口味)(500g)		糙米飯						麥片餅	麥片<福壽>*		糙米飯					
主菜	年糕炒素雞丁			清蒸豆包	生豆包	14片	炸醬麵	油麵(白)		醬爆干丁		日式燒油豆腐						
			韓國年糕條<中華>(500g)			金針菇(QRC)					杏鮑菇頭			四角油豆腐	14個			
														紅蘿蔔絲(產銷履歷)				
			杏鮑菇			樹子							素雞		金針菇			
			馬鈴薯										青椒(QRC)					
			生香菇		0.2KG			薑絲					小黃瓜(QRC)	6 KG	甜麵醬<十全>		白芝麻	
													黑豆瓣醬<十全>		紅蘿蔔大丁(產銷履歷)			
													紅蘿蔔絲(產銷履歷)					
副菜	枸杞絲瓜	絲瓜(去皮)+(QRC)<正暘>		什錦寬粉	高麗菜(QRC)+		綠花椰豆包	青花菜(CAS)<嘉鹿>		豆卷白菜	大白菜(QRC)+		炸日式天婦羅	茄子(QRC)<正暘>				
		薑絲				生豆包(切十字)(非基改)<津悅>			豆皮卷(非基改)<久代>			南瓜(QRC)<正暘>						
		枸杞			寬粉<龍口滋味>(3K)			紅蘿蔔片(產銷履歷)			木耳絲(QRC)			四季豆<冷凍>(產銷履歷)				
					紅蘿蔔絲(產銷履歷)						紅蘿蔔絲(產銷履歷)							
						乾香菇絲												
青菜	履歷	青菜(產銷履歷)		俄山萵	山萵蒿(有機)				俄小松	小松菜(有機)		俄小	小白菜(有機)					
		薑絲			薑絲	0.3 KG							薑絲					
湯品	檸檬愛玉粉圓	愛玉凍(3K)		南瓜濃湯	南瓜(QRC)<正暘>		蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔大丁+(QRC)		豆芽金菇湯	黃豆芽(非基改)(QRC)		味噌蛋花湯	高麗菜(QRC)+				
		二砂糖			馬鈴薯大丁+(QRC)			素丸子	0.2 KG		金針菇	0.2KG		洗選蛋<東杰>				
		白粉圓						芹菜(QRC)<旭暘>			紅蘿蔔絲(產銷履歷)			味噌<十全>(3K)				
		檸檬汁(濃縮)(960c.c)			安佳奶油(454g)									乾海帶芽				
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)					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	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	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	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	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	蔬菜類	1.8					
		乳品類	1	水果類		水果類	1	水果類		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	熱量(大卡)	659						

設計:至芄企業有限公司

執行秘書:

校長: