

桃園市東勢國小113學年度下學期 第 18 週(素) 學生午餐食譜設計表 人數:402+13人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

類別	6月9日			星期一	6月10日			星期二	6月11日			星期三	6月12日			星期四	6月13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	紅扁豆	紅扁豆*			糙米飯								五穀飯	五穀米 +			糙米飯			
主菜	蠔油素肚	薑絲			滑蛋親子丼				火腿蛋炒飯	洗選蛋<東杰>			芙蓉炒蛋	三色粒	0.5kg		黑胡椒豆干			
		生香菇(QRC)				綠豆芽(QRC)				洗選蛋<東杰>	0.6kg			黑胡椒粒<老公仔標>(345g)						
		杏鮑菇頭(QRC)				洗選蛋<東杰>				玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>				豆干片	1KG					
		素肚(切12丁)<津悅>				生豆包	13片	三色粒(CAS)(1K)<富士鮮品>				青椒		0.3KG						
		玉米段				紅蘿蔔絲(產銷履歷)														
副菜	咖哩炒蛋	咖哩粉<老公仔標>(262g)			鮮菇高麗菜	高麗菜(QRC)+			可口燙滷味	薑片			家常豆腐				炒瓢瓜			
		洗選蛋<東杰>				海帶結<聯宏>				木耳絲(QRC)				蛋	0.3KG					
		馬鈴薯絲	0.6KG			生香菇	0.3KG			素紫米糕	1條			瓢瓜(去皮)+(QRC)<正暘>						
		紅蘿蔔絲(產銷履歷)				紅蘿蔔絲(產銷履歷)				高麗菜(QRC)+		紅蘿蔔片(產銷履歷)								
										杏鮑菇頭(QRC)										
										大溪黑豆干(切12丁)(非基改)<津悅>										
青菜	履歷	薑絲			焗青油	薑絲						黑葉				機A				
		小白菜(產銷履歷)				青油菜(有機)					黑葉白菜(有機)			A菜(有機)						
湯品	地瓜QQ甜湯	長粉圓<尚旺>			冬瓜薏仁湯	薑絲			酸辣湯	木耳絲(QRC)			紫菜蛋花湯				白菜豆腐羹	大白菜(QRC)+		
		黑糖(紅糖)(450g)<寶山>				冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)+						洗選蛋<東杰>			木耳絲(QRC)					
		紅地瓜(產銷履歷)				素魚丸	0.2KG			金針菇(QRC)		紫菜(100g)			豆腐(切小丁)非基改)(大板)(鋪袋)<津悅>					
						小薏仁				洗選蛋<東杰>					紅蘿蔔絲(產銷履歷)					
										豆腐(非基改)(大板)(鋪袋)<津悅>										
										烏酢<穀盛>(5L)										
										脆筍絲<品碩豐>										
						大阪城豬排<富統>(75g)					豆腐(切小丁)非基改)(大板)(鋪袋)<津悅>									
										紅蘿蔔絲(產銷履歷)										
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)				少6年級			水果	水果				少6年級				少6年級		
		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	
	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: