

桃園市東勢國小113學年度下學期 第 18 週(葷) 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

菜別	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*	1 KG	糙米飯						五穀飯	五穀米 +	1.7 KG	糙米飯		
主菜	蠔油素肚	薑絲	0.3 KG	滑蛋親子丼	骨腿丁(CAS)<佳世福>	2.5 KG	火腿蛋炒飯	洗選蛋<東杰>	8 KG	香酥蝦排	蝦排(80g)(CAS)<源鴻備	347 片	洋蔥豬柳	赤肉絲<桃園>	20 KG
		生香菇(QRC)	2 KG		綠豆芽(QRC)	4.2 KG		洋蔥(QRC)+	4 KG					黑胡椒粒<老公仔標>(3	1 罐
		杏鮑菇頭(QRC)	8 KG		洗選蛋<東杰>	4.2 KG		玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>	3 包					洋蔥(QRC)+	8 KG
		素肚(切12丁)<津悅>	20 KG		洋蔥(QRC)+	2.5 KG		三色粒(CAS)(1K)<富士鮮	2 包					紅蘿蔔絲(產銷履歷)	1.6 KG
		玉米段	6 KG		雞丁(CAS)<佳世福>	21 KG		火腿丁(CAS)<津谷>	5 KG						
					紅蘿蔔絲(產銷履歷)	2 KG									
副菜	咖哩洋蔥炒蛋	咖哩粉<老公仔標>(262g	1 罐	蝦醬高麗菜	高麗菜(QRC)+	28 KG	可口燙滷味	薑片	0.3 KG	家常豆腐	蔥	0.3 KG	蝦皮瓢瓜	蝦皮	0.3 KG
		洗選蛋<東杰>	20 KG		蝦醬(蝦膏)(400g)	2 盒		海帶結<聯宏>	4 KG		木耳絲(QRC)	1 KG		絞蒜頭	0.2 KG
		洋蔥(QRC)+	15 KG		絞蒜頭	0.2 KG		豬血糕丁(火鍋丁)<如記>	4 KG		赤肉絲<桃園>	1.6 KG		瓢瓜(去皮)+(QRC)<正陽	28 KG
		紅蘿蔔絲(產銷履歷)	1 KG		紅蘿蔔絲(產銷履歷)	2 KG		水晶芋籤粿	4 KG		油豆腐丁(非基改)<津悅	18 KG		紅蘿蔔片(產銷履歷)	1.6 KG
					蝦米	0.2 KG		高麗菜(QRC)+	8 KG		脆筍片<品碩豐>	2 包			
								杏鮑菇頭(QRC)	6 KG		紅蘿蔔片(產銷履歷)	1.6 KG			
								大溪黑豆干(切12丁)(非基	6 KG						
青菜	履歷	薑絲	0.2 KG	機青油	絞蒜頭	0.2 KG				黑葉	絞蒜頭	0.2 KG	機A	絞蒜頭	0.2 KG
		小白菜(產銷履歷)	31 KG		青油菜(有機)	26 KG					黑葉白菜(有機)	26 KG		A菜(有機)	26 KG
湯品	地瓜QQ甜湯	長粉圓<尚旺>	6 KG	冬瓜薏仁湯	薑絲	0.3 KG	酸辣湯	木耳絲(QRC)	1 KG	紫菜蛋花湯	蔥	0.6 KG	白菜豆腐羹	大白菜(QRC)+	2.5 KG
		黑糖(紅糖)(450g)<寶山>	6 包		冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)	12 KG		赤肉絲<桃園>	1 KG		洗選蛋<東杰>	5 KG		木耳絲(QRC)	1 KG
		黃地瓜大丁(產銷履歷)	7 KG		大骨(切)<桃園>	1.7 KG		金針菇(QRC)	2 KG		紫菜(100g)	2 包		赤肉絲<桃園>	1.7 KG
					小薏仁	1.7 KG		洗選蛋<東杰>	3 KG					豆腐(切小丁)非基改)(大	2 板
								豆腐(非基改)(大板)(舖袋	1 板					紅蘿蔔絲(產銷履歷)	1 KG
								烏酢<穀盛>(5L)	1 桶						
								脆筍絲<品碩豐>	2 包						
								豆腐(切小丁)非基改)(大	1 板						
								紅蘿蔔絲(產銷履歷)	2 KG						
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)	420+2 瓶		少6年級		水果	水果	421+6份		少6年級			少6年級	
		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		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: