

桃園市東勢國小113學年度下學期 第 20 週(素) 學生午餐食譜設計表 人數:342+12人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

菜別	6月23日			星期一	6月24日			星期二	6月25日			星期三	6月26日			星期四	6月27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	之麻飯	白芝麻			之米飯								系米飯	紫糯米*			之米飯			
		黑芝麻																		
主菜	蠔油鮮菇豆干	白豆干(四分)(非基改)<津悅>			馬鈴薯燉豆腐				玉米香菇粥	洗選蛋<東杰>			鮮菇炒蛋				青醬豆包			
		杏鮑菇頭(QRC)				馬鈴薯大丁+(QRC)				玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>				杏鮑菇頭(QRC)				生豆包		12片
		紅蘿蔔大丁(產銷履歷)				凍豆腐		1 KG		乾香菇				洗選蛋		12個		青花菜(CAS)(1K)<嘉鹿>		
						紅蘿蔔大丁(產銷履歷)				紅蘿蔔小丁(產銷履歷)				紅蘿蔔大丁(產銷履歷)				素青醬		1罐
										芹菜(去葉)+(QRC)<旭暘>										
副菜	蕃茄炒蛋	洗選蛋<東杰>			鳳梨木耳	木耳絲(QRC)			客家小炒	豆干片(非基改)<津悅>			小瓜甜不辣	小黃瓜(QRC)			炒四寶	馬鈴薯小丁+(QRC)		
		牛蕃茄(QRC)<正暘>				甜鳳梨角<飯友>(3035g)				芹菜(去葉)+(QRC)<旭暘>				素甜不辣		0.3 KG		玉米粒(CAS)<嘉鹿>		
						赤肉絲<桃園>				素魷魚		1包		紅蘿蔔片(產銷履歷)				毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>		
						薑絲														
										紅辣椒								紅蘿蔔小丁(產銷履歷)		
青菜	履歷	青菜(產銷履歷)			空心菜	空心菜(有機)							調味美	味美菜(有機)			福山	福山萵苣(有機)		
		薑絲				薑絲		0.3 KG												
湯品	仙草粉圓	仙草凍(3K)			青木瓜湯	青木瓜(去皮)+(QRC)<正暘>			芝麻包	芝麻包<晶鈺>(65g)			金針湯	金針菇(QRC)			竹筍湯	綠竹筍切絲(補助)		
		二砂糖				素羊肉		0.3 KG										素羊肉		0.2 KG
		長粉圓<尚旺>				枸杞								木耳絲(QRC)						
														乾金針						
														薑絲						
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)							水果	水果		359份								
		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:至芄企業有限公司

執行秘書:

校長: