

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	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量
主 食	之 麻 餅	白芝麻 黑芝麻		米 飯						米 飯	紫糯米*					米 飯					
主 菜	蠻 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)<旭陽>													
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)<正陽>			甜鳳梨角<飯友>(3035g)			芹菜(去葉)+(QRC)<旭陽>			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)					味 美 素	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)<正陽>		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	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	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			豆魚蛋肉類		
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3.2	油脂類		3	油脂類			油脂類		
	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			蔬菜類		
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類			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)			熱量(大卡)		

設計:至梵企業有限公司

執行秘書:

校長: