

桃園市東勢國小114學年度上學期 第1週 學生午餐食譜設計表 人數:397+13人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

菜 別	9月1日		星期一	9月2日		星期二	9月3日		星期三	9月4日		星期四	9月5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	五穀飯	五穀米 +		糙米飯						小米飯	小米*		糙米飯		
主 菜	高麗 菜 豆 包	鮮 姑 豆 腐	什 錦 炒 麵	高麗菜(QRC)+			油麵(白)			宮 保 麵 腸	麵腸(切段)<津悅>		京 醬 豆 干		
				生豆包(切絲)	1KG	豆腐(切小丁)(非基改)(大板)(舖盤)	綠豆芽(QRC)				杏鮑菇頭	0.6KG		豆干片	1 KG
				白芝麻		辣豆瓣醬<十全>(640g)	油豆片切絲	0.5 KG			硬花生	0.1KG		紅蘿蔔絲(QRC)+	
				紅蘿蔔片(QRC)+		薑絲					乾辣椒(切)			甜麵醬<十全>	
						生香菇	0.6 KG		乾香菇絲						
副 菜	紅 蓼 炒 蛋	炒 四 寶	蔬 菜 關 東 煮	洗選蛋<東杰>		馬鈴薯小丁+(QRC)				金 菇 什 錦	金針菇(QRC)		銀 芽 三 絲	綠豆芽(QRC)	
				紅蘿蔔絲(QRC)+		玉米粒(CAS)<嘉鹿>			白蘿蔔(進口)(大丁) +		木耳絲(QRC)			油豆片(切絲)(非基改)<津悅>	
				生香菇(QRC)					油豆腐丁(非基改)<津悅>		紅蘿蔔絲(QRC)+			紅蘿蔔絲(QRC)+	
						紅蘿蔔小丁			素甜不辣	0.3 KG		木耳絲(QRC)			
						毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>			紅蘿蔔大丁(QRC)+						
						紅蘿蔔小丁(QRC)+									
青 菜	履 歷	空心菜(產銷履歷)		機 蔬	小白菜(有機)		玉 米 蛋 花 湯 4			機 蔬	千寶菜(有機)		機 蔬	白松菜(有機)	
		薑絲			薑絲	0.3 KG									
湯 品	綠 豆 麥 片 湯	冬 瓜 湯	福 菜 湯	二砂糖		冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)+	洗選蛋<東杰>			福 菜 湯	長福菜<品碩豐>		羅 宋 湯	馬鈴薯大丁+(QRC)	
				綠豆		素羊肉	0.3 KG		玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>		凍豆腐	0.3 KG		大白菜(進口)+	
				麥片<福壽>		薑絲			紅蘿蔔小丁(QRC)+						
														蕃茄丁<可果美>(2.55K)	
														紅蘿蔔小丁(QRC)+	
水 果			水 果			水果	424份						優 酪 乳	優酪乳<食樂多>(125ml)	
														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	份量
	全穀根莖類	5.2	全穀根莖類	5.1	全穀根莖類	4.2	全穀根莖類	4.7	全穀根莖類	4.6					
	豆魚蛋肉類	1	豆魚蛋肉類	2.2	豆魚蛋肉類	0.9	豆魚蛋肉類	2.2	豆魚蛋肉類	2.4					
	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3					
	蔬菜類	1.5	蔬菜類	1.2	蔬菜類	0.9	蔬菜類	1.6	蔬菜類	1.5					
	乳品類	1	水果類		水果類	1	水果類	1	水果類	0.2					
	熱量(大卡)	693	熱量(大卡)	687	熱量(大卡)	579	熱量(大卡)	669	熱量(大卡)	687					