

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			鮮菇豆腐			什錦炒麵	油麵(白)		宮保麵腸			京醬豆干		
		高麗菜(QRC)+			豆腐(切小丁)(非基改)(大板)(鋪切)			綠豆芽(QRC)			麵腸(切段)<津悅>			豆干片	1 KG
		生豆包(切絲)	1KG		辣豆瓣醬<十全>(640g)			油豆片切絲	0.5 KG		杏鮑菇頭	0.6KG		紅蘿蔔絲(QRC)+	
					薑絲									甜麵醬<十全>	
		白芝麻			生香菇	0.6 KG					硬花生	0.1KG			
		紅蘿蔔片(QRC)+						紅蘿蔔絲(QRC)+							
											乾辣椒(切)				
								乾香菇絲							
副菜	紅蔘炒蛋	洗選蛋<東杰>		炒四寶	馬鈴薯小丁+(QRC)		蔬菜關東煮			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)+				
					紅蘿蔔小丁			素甜不辣	0.3 KG					紅蘿蔔絲(QRC)+	
					毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>			紅蘿蔔大丁(QRC)+			薑絲			木耳絲(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)					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	二砂糖		冬瓜湯	冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)+		玉米蛋花湯4	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<養樂多>(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	
	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			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	

設計:至芃企業有限公司

執行秘書:

校長: