

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 | 名稱 | 食材名稱 | 數量 | 名稱 | 食材名稱 | 數量 |
| 主食 | 五穀 | 五穀米 + | 2 KG | 糙米飯 | | | | | | 小米飯 | 小米* | 2 KG | 糙米飯 | | | | | | | | |
| 主菜 | 和風雞丁 | 雞丁(CAS)<佳世福> | 23 KG | 豆 瓣 魚 丁 | 旗魚丁(QRC) | 27 KG | 什 錦 炒 麵 | 油麵(白) | 60 KG | 宮 保 雞 丁 | 雞丁(CAS)<佳世福> | 23 KG | 京 醬 肉 絲 | 赤肉絲<桃園> | 24 KG | | | | | | |
| | | 高麗菜(進口)+ | 8 KG | | 豆腐(切小丁)(非基改) | 4 板 | | 綠豆芽(QRC) | 11 KG | | 麵腸(切段)<津悅> | 6 KG | | 洋蔥(QRC)+ | 8 KG | | | | | | |
| | | 骨腿丁(CAS)<佳世福> | 3 KG | | 辣豆瓣醬<十全>(640g) | 2 瓶 | | 赤肉絲<桃園> | 8 KG | | 骨腿丁(CAS)<佳世福> | 3 KG | | 紅蘿蔔絲(QRC)+ | 3 KG | | | | | | |
| | | 醇米霖<穀盛>(500ml) | 1 瓶 | | 薑絲 | 0.3 KG | | 韮菜(QRC)<旭暘> | 2 KG | | 洋蔥 | 1 KG | | 甜麵醬<十全> | 2 KG | | | | | | |
| | | 白芝麻 | 0.1 KG | | | | | 絞紅蔥頭 | 1 KG | | 蒜花生 | 1 KG | | | | | | | | | |
| | | 紅蘿蔔片(QRC)+ | 1 KG | | | | | 紅蘿蔔絲(QRC)+ | 1 KG | | 蒜片 | 0.2 KG | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 乾蝦仁 | 0.3 KG | | 乾辣椒(切) | 0.1 KG | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 乾香菇絲 | 0.2 KG | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 副菜 | 紅 蓼 炒 蛋 | 洗選蛋<東杰> | 20 KG | 炒 四 寶 | 馬鈴薯小丁+(QRC) | 15 KG | 蔬 菜 關 東 煮 | | | 金 菇 什 錦 | 金針菇(QRC) | 25 KG | 銀 芽 三 絲 | 綠豆芽(QRC) | 26 KG | | | | | | |
| | | 紅蘿蔔絲(QRC)+ | 9 KG | | 玉米粒(CAS)<嘉鹿> | 12 KG | | 白蘿蔔(進口)(大丁) + | 15 KG | | 木耳絲(QRC) | 4 KG | | 油豆片(切絲)(非基改)< | 3 KG | | | | | | |
| | | 生香菇(QRC) | 2 KG | | 絞赤肉<桃園> | 2 KG | | 油豆腐丁(非基改)<津悅> | 12 KG | | 紅蘿蔔絲(QRC)+ | 2 KG | | 韮菜(QRC)<旭暘> | 2 KG | | | | | | |
| | | | | | 紅蘿蔔小丁(QRC) | 2 KG | | 甜不辣條(QRC)<阿豐師> | 6 KG | | 赤肉絲<桃園> | 2 KG | | 紅蘿蔔絲(QRC)+ | 2 KG | | | | | | |
| | | | | | 毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿 | 2 包 | | 紅蘿蔔大丁(QRC)+ | 2 KG | | 薑絲 | 0.3 KG | | 木耳絲(QRC) | 1 KG | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 青菜 | 履歷 | 空心菜(產銷履歷) | 31 KG | 機 蔬 物 | 小白菜(有機) | 31 KG | | | | 機 蔬 物 | 千賣菜(有機) | 31 KG | 機 蔬 物 | 白松菜(有機) | 31 KG | | | | | | |
| | | 薑絲 | 0.2 KG | | 絞蒜頭 | 0.2 KG | | | | | 絞蒜頭 | 0.2 KG | | 絞蒜頭 | 0.2 KG | | | | | | |
| 湯品 | 綠 豆 麥 片 湯 | 二砂糖 | 6 KG | 冬 瓜 湯 | 冬瓜(青皮)(去皮)(QRC) | 14 KG | 玉 米 蛋 花 湯 | 洗選蛋<東杰> | 6 KG | 福 菜 肉 片 湯 | 長福菜<品碩豐> | 4 包 | 羅 宋 湯 | 馬鈴薯大丁+(QRC) | 4 KG | | | | | | |
| | | 綠豆 | 6 KG | | 大骨(切)<桃園> | 2 KG | | 玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿> | 6 包 | | 赤肉片<桃園> | 3 KG | | 大白菜(進口)+ | 3 KG | | | | | | |
| | | 麥片<福壽> | 2 KG | | 薑絲 | 0.3 KG | | 紅蘿蔔小丁(QRC)+ | 1 KG | | 薑絲 | 0.3 KG | | 洋蔥(QRC)+ | 2 KG | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 蕃茄丁<可果美>(2.55K) | 1 桶 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 紅蘿蔔小丁(QRC)+ | 1 KG | | | | | | | | | |
| 水果 | | | | | | | 水果 | 水果 | 410份 | | | | 優 酪 乳 | 優酪乳<養樂多>(125ml) | 407+2 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 鮮奶<養樂多>(125ml) | 3 | | | | | | |
| 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 | 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 | | 水果類 | | 水果類 | 1 | 水果類 | | 水果類 | 1 | | | | | | | | | | | |
| | 熱量(大卡) | 612 | 熱量(大卡) | 687 | 熱量(大卡) | 579 | 熱量(大卡) | 669 | 熱量(大卡) | 756 | | | | | | | | | | | |