

桃園市東勢國小114學年度上學期 第 2 週 學生午餐食譜設計表 人數:377+15人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

菜別	9月8日			9月9日			9月10日			9月11日			9月12日		
	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	燕麥飯	燕麥*		糙米飯						紅扁豆	紅扁豆*		糙米飯		
主菜	豆腐粉絲煲	冬粉(龍品)<信全>		三杯豆干			米滑蛋瘦肉粥 1	玉米粒(CAS)<嘉鹿>		香酥豆包			咕咾油豆腐		
		豆腐(切小丁)(非基改)(大板)(舖)			豆干(四分)			油豆片切絲	0.6 KG		炸豆包	15片		油豆腐丁	1KG
		紅蘿蔔絲(QRC)+						洗選蛋<東杰>						小黃瓜(QRC)<正暘>	
		乾香菇絲			麻油<燈燦>(450g)			紅蘿蔔小丁(QRC)+						甜鳳梨角<飯友>(3035g)	
					九層塔(QRC)<旭暘>			芹菜(去葉)+(QRC)<旭暘>						蕃茄醬<可果美>(快餐用)(3.15K)	
					薑片										
副菜	鮮菇蒸蛋	洗選蛋<東杰>		蘿蔔燒黑輪	白蘿蔔(進口)(大丁)+		紅燒什錦	油豆腐(小三角)(非基改)(約27g)		炒寧波年糕	寧波年糕片<新興>(550g)		起司洋芋	馬鈴薯大丁+(QRC)	
		生香菇(QRC)			素黑輪	0.3 KG		杏鮑菇頭(QRC)			高麗菜(進口)+			乳酪絲(起司絲)(1K)	
					紅蘿蔔大丁(QRC)+			素紫米糕(900g)			紅蘿蔔絲(QRC)+			紅蘿蔔大丁(QRC)+	
								海帶結<聯宏>							
								紅蘿蔔大丁(QRC)+			木耳絲(QRC)				
								薑片							
青菜	產銷履歷青苳菜	莧菜(產銷履歷)		有機空心菜	空心菜(有機)					有機青松菜	青松菜(有機)		有機黑葉白菜	黑葉白菜(有機)	
		薑絲			薑絲	0.3 KG									
湯品	檸檬愛玉粉圓	愛玉凍(3K)		鮮菇什錦湯	青花菜(CAS)(1K)<嘉鹿>		芝麻包	芝麻包	15 個	榨菜湯	榨菜絲<品碩豐>		黃豆芽湯	黃豆芽(非基改)(QRC)	
		二砂糖			金針菇(QRC)						素肉絲	0.1 KG		油豆片切絲	0.1 KG
		白粉圓			素羊肉	0.3KG								紅蘿蔔絲(QRC)+	
		檸檬汁(濃縮)(960c.c)			生香菇(QRC)										
					木耳絲(QRC)										
水果	鮮奶	鮮奶<養樂多>(125ml)					水果	水果					豆奶	純豆奶(產銷履歷)<正	390+4
		優酪乳<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			水果類			水果類	1		水果類			乳品類	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	

設計:至芃企業有限公司

執行秘書:

校長: