

桃園市東勢國小114學年度上學期 第 4 週 學生午餐食譜設計表 人數:375+15人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

菜別	9月22日			星期一	9月23日			星期二	9月24日			星期三	9月25日			星期四	9月26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		
主食	芝麻飯	黑白芝麻各		糙米飯							紫米飯	紫糯米*		糙米飯						
主菜	蠔油鮮菇豆干	白豆干(四分)(非基改)<津悅>		豆包銀芽			素火腿炒飯	洗選蛋<東杰>		椒麻蘿蔔糕			香菇豆腐	豆腐(1.2K)<津悅>	1盒					
		杏鮑菇頭(QRC)			綠豆芽(QRC)			高麗菜(進口)+			高麗菜(進口)+			生香菇	0.6KG					
		紅蘿蔔大丁(QRC)+			炸豆包切絲	1KG		玉米粒			素蘿蔔糕	2條								
								素火腿	1條		檸檬汁(濃縮)(960c.c)									
								毛豆粒			花椒粒									
副菜	玉米粒炒蛋	洗選蛋<東杰>		鳳梨木耳	木耳絲(QRC)		燴獅子頭	大白菜(進口)+		炒三絲	粗干絲(非基改)<津悅>		枸杞南瓜	南瓜(QRC)<正暘>						
		玉米粒	1 KG		甜鳳梨角<飯友>(3035g)			紅蘿蔔絲(QRC)+			海帶絲<聯宏>			薑絲						
		紅蘿蔔絲(QRC)+				木耳絲(QRC)			紅蘿蔔絲(QRC)+			紅蘿蔔絲(QRC)+			枸杞					
					薑絲			素獅子頭	15+1個		薑絲									
											紅辣椒									
青菜	產銷履歷青菜	蚵白菜(產銷履歷)	30 KG	有機莧菜	莧菜(有機)					有機小白菜	小白菜(有機)		有機福山窩苣	福山莧苣(有機)						
		薑絲			薑絲	0.3 KG			薑絲											
湯品	紅棗銀耳湯	二砂糖		紫菜豆腐湯	豆腐(切小丁)(非基改)(大板)		蘿蔔素丸湯	白蘿蔔(進口)(大丁) +		金針湯	素羊肉	0.3KG	酸辣湯	洗選蛋<東杰>						
		紅棗(0.6K)			紫菜(100g)			素魚丸	0.3 KG		金針菇(QRC)			金針菇(QRC)						
		桂圓干(600g)			薑絲			芹菜(QRC)<旭暘>			木耳絲(QRC)			脆筍絲<品碩豐>						
		白木耳							乾金針			紅蘿蔔絲(QRC)+								
									薑絲			木耳絲(QRC)								
												烏酢<穀盛>(5L)								
												豆腐(切小丁)(非基改)(大板)								
水果	鮮奶	鮮奶<養樂多>(125ml)					水果													
		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	類別		份量		
	全穀根莖類		5.4	全穀根莖類		4.9	全穀根莖類		4.2	全穀根莖類		5.4	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4.5		
	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		1.9	豆魚蛋肉類		1	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2.7	豆魚蛋肉類		2.7		
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3		
	蔬菜類		1.9	蔬菜類		1.5	蔬菜類		1.1	蔬菜類		1.9	蔬菜類		1.3	蔬菜類		1.3		
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類			水果類			水果類				
	熱量(大卡)		792	熱量(大卡)		658	熱量(大卡)		592	熱量(大卡)		711	熱量(大卡)		685	熱量(大卡)		685		

設計:至芃企業有限公司

執行秘書:

校長: