

桃園市東勢國小114學年度上學期 第 9 週 學生午餐食譜設計表 人數:375+16人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

菜別	10月27日		星期一	10月28日		星期二	10月29日		星期三	10月30日		星期四	10月31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	芝麻	黑白芝麻各	0.1 KG	糙米飯						紫米	紫糯米*	2 KG	糙米飯		
主菜	素滷什錦	白豆干(四分)(非基改)<津悅>	10 KG	鮮菇燒雞	雞丁(CAS)<佳世福>	18 KG	沙茶魚羹麵	細油麵	48 KG	醬燒魚塊	魚丁(少冰)(CAS)<福國>	25 KG	咕咾雞丁	雞丁(CAS)<佳世福>	24 KG
		素紫米糕(900g)	5 包		杏鮑菇頭(QRC)	7 KG		大白菜(進口)+	10 KG		油豆腐丁(非基改)<津悅>	5 KG		洋蔥(QRC)+	3 KG
		白蘿蔔(進口)(大丁)+	8 KG		骨腿丁(CAS)<佳世福>	2 KG		魚羹(CAS)	9 KG		紅蘿蔔大丁(QRC)+	2 KG		紅椒(QRC)<正暘>	2 KG
		紅蘿蔔大丁(QRC)+	2 KG		紅蘿蔔大丁(QRC)+	2 KG		洗選蛋<東杰>	3 KG		薑絲	0.2 KG		甜鳳梨角<飯友>(303)	1 桶
		薑片	0.3 KG		絞蒜頭	0.2 KG		脆筍絲<品碩豐>	3 包		洋蔥(進口)+	3 KG		蕃茄醬<可果美>(快樂)	1 桶
								紅蘿蔔絲(QRC)+	1 KG						
								木耳絲(QRC)	1 KG						
副菜	玉米炒蛋	洗選蛋<東杰>	16 KG	絲瓜麵線	絲瓜(去皮)+(QRC)<正暘>	23 KG	關東煮	白蘿蔔(進口)(大丁)+	15 KG	佛跳牆	大白菜(進口C)+	25 KG	小瓜甜不辣	小黃瓜(QRC)<正暘>	20 KG
		玉米粒(CAS)<嘉鹿>	8 KG		白麵線(熟)<禾豐>	4 KG		油豆腐丁(非基改)<津悅>	10 KG		芋頭(去皮)+(QRC)<正暘>	3 KG		甜不辣絲(QRC)<阿豐>	7 KG
		紅蘿蔔小丁(QRC)+	2 KG		薑絲	0.3 KG		小黑輪條<阿風師>(QRC)	6 KG		豆皮捲	1 KG		紅蘿蔔片(QRC)+	3 KG
		100%葡萄果菜汁	52瓶					紅蘿蔔大丁(QRC)+	2 KG		絞紅蔥頭	0.6 KG			
		加州葡萄	52個								乾蝦仁	0.2 KG			
		杯子蛋糕	52個								乾香菇絲	0.2 KG			
青菜	產銷履歷青菜	小松菜(產銷履歷)	25 KG	有機青江菜	青江菜(有機)	25 KG				有機黑葉白菜	黑葉白菜(有機)	30 KG	有機荷蘭葉白菜	荷蘭白菜(有機)	30 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	麥茶QQ湯	二砂糖	5 KG	小魚味噌湯	豆腐(切小丁)(非基改)	2 板	豆沙包	豆沙包	396+7 個	帶芽蛋花湯	洗選蛋<東杰>	6 KG	豆腐粉絲湯	油豆腐丁(非基改)<津悅>	4 KG
		長粉圓<尚旺>	5 KG		味噌<十全>(3K)	1 箱					乾海帶芽(0.6K)	1 包		小白菜(產銷履歷)	3 KG
		黃金麥茶<天仁>	5 包		小魚干	0.5 KG								紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG
														冬粉(龍品)<信全>	2 KG
		少6年級52人			少6年級52人										
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)	341+2 瓶				水果	水果	396份						
		鮮奶<養樂多>(125ml)	2 瓶												
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		5.8	全穀根莖類		5	全穀根莖類		4.1	全穀根莖類		4.6	全穀根莖類		4.9
	豆魚蛋肉類		1.4	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		1	豆魚蛋肉類		1.9	豆魚蛋肉類		1.9
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3.2	油脂類		3	油脂類		3.1
	蔬菜類		1.2	蔬菜類		1.7	蔬菜類		0.8	蔬菜類		1	蔬菜類		1.5
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類			水果類		
		熱量(大卡)	757			678			586			625			663

設計:至芃企業有限公司

執行秘書:

校長: