

桃園市東勢國小114學年度上學期 第 11 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	11月10日			11月11日			11月12日			11月13日			11月14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	紫米	紫糯米*		糙米飯						紅扁	紅扁豆*		糙米飯		
主菜	照燒素肚	素肚(切12丁)<津悅>		可樂豆包	可口可樂(2L)		茄汁筆尖麵	筆尖麵(斜管麵)(500g)		青醬油腐菇菇	油豆腐丁	0.5KG	梅干蒸麵輪		
		杏鮑菇頭(QRC)									生香菇	0.5KG		梅干菜<駿泰>(3K)	
		紅蘿蔔大丁(QRC)+						三色粒(CAS)(1K)<富士鮮品>			青花菜(CAS)(1K)<嘉鹿>				
		生香菇(QRC)			生豆包	13+1片		油豆片切絲	0.6KG		素青醬	1罐		麵輪	0.6KG
								蕃茄醬<可果美>(快餐用)(3.15K)							
		薑絲													
											加州葡萄<統一>				
副菜	南瓜蒸蛋	年糕紙		鮮菇洋芋	馬鈴薯大丁+(QRC)		雙色花菜	青花菜(CAS)<嘉鹿>		蘿蔔燒黑輪	白蘿蔔(進口)(大丁)+		小瓜什錦	小黃瓜(QRC)<正暘>	
		洗選蛋<東杰>			秀珍菇	0.6KG		紅蘿蔔片(QRC)+			素黑輪	0.3KG		杏鮑菇頭(QRC)	
		南瓜(QRC)<正暘>			紅蘿蔔大丁(QRC)+			生香菇(QRC)			紅蘿蔔大丁(QRC)+			紅蘿蔔片(QRC)+	
青菜	履歷	小白菜(產銷履歷)		微青	青松菜(有機)					微優	優愛菜(有機)		微白	白松菜(有機)	
		薑絲			薑絲	0.3 KG									
湯品	綠豆薏仁湯	二砂糖		冬瓜湯	冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)+		玉米濃湯	馬鈴薯小丁+(QRC)		金針湯	金針菇(QRC)		羅宋湯		
		綠豆			素羊肉	0.3 KG		玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>			素羊肉	0.3 KG		大白菜(QRC)+	
		小薏仁			薑絲			洗選蛋<東杰>			木耳絲(QRC)				
					少3素						乾金針			牛蕃茄(QRC)<正暘>	
					加州葡萄<統一>			安佳奶油(454g)			薑絲			紅蘿蔔小丁(QRC)+	
					果菜汁<波蜜一日蔬果>(100%)			紅蘿蔔小丁(QRC)+			少5素				
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)	94+2 瓶		少2.3年級+潛能126人用餐換麵包		水果	水果	397份		少四.五年級128人用餐換麵包				
		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	熱量(大卡)		678	熱量(大卡)		586	熱量(大卡)		625	熱量(大卡)		663

設計:至芃企業有限公司

執行秘書:

校長:

◎本菜單含有甲殼類、花生、乳品類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類等及其各類製品，不適合對其過敏體質者食用。