

桃園市東勢國小114學年度上學期 第 21 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

類別	1月19日			1月20日			1月21日			1月22日			1月23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*	2 KG	糙米飯						芝麻飯	黑白芝麻各	0.1 KG	糙米飯		
主菜	榨菜干片★	紅蘿蔔絲(QRC)+	1 KG	麻油雞	薑片	0.5 KG	客家炒板條	絞紅蔥頭	0.6 KG	清蒸魚丁★	蔥	1 KG	梅干蒸肉	絞赤肉<桃園>	18 KG
		豆干片(非基改)<津悅>★	18 KG		骨腿丁(CAS)<佳世福>	3 KG		紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG		薑絲	0.6 KG		絞上肉<桃園>	4 KG
		榨菜絲<品碩豐>	4 包		高麗菜(QRC)+	8 KG		板條*	60 KG		豆腐(切小丁)(非基改)(4 板		絞蒜頭	0.3 KG
					麻油<燈燦>(450g)	1 瓶		赤肉絲<桃園>	7 KG		烏魚丁(CAS)★	24 KG		梅干菜<駿泰>(3K)	4 包
					雞丁(CAS)<佳世福>	21 KG		乾蝦仁	0.3 KG						
								綠豆芽(QRC)	10 KG						
								蕪菜	2 把						
副菜	韭香炒蛋★	洗選蛋<東杰>★	20 KG	銀芽三絲	紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG	紅燒什錦★	薑片	0.2 KG	佛跳牆	大白菜(QRC)+	25 KG	清心燴集	紅蘿蔔片(QRC)+	1 KG
		蕪菜(QRC)<旭暘>	10 KG		木耳絲(QRC)	1 KG		紅辣椒	0.1 KG		絞紅蔥頭	0.6 KG		杏鮑菇(QRC)	3 KG
					清雞絲(CAS)<佳世福>	2 KG		紅蘿蔔大丁(QRC)+	2 KG		赤肉絲<桃園>	2 KG		木耳絲(QRC)	1 KG
					綠豆芽(QRC)	23 KG		海帶結<聯宏>	8 KG		乾蝦仁	0.2 KG		赤肉絲<桃園>	2 KG
					蕪菜(QRC)<旭暘>	2 KG		杏鮑菇頭(QRC)	10 KG		乾香菇絲	0.2 KG		大黃瓜(去皮)+(QRC)<	20 KG
								油豆腐(小三角)(非基改)	10 KG		芋頭(去皮)+(QRC)<正	3 KG			
青菜	產銷履歷青菜	薑絲	0.2 KG	有機黑葉白菜	絞蒜頭	0.2 KG			有機青松菜	絞蒜頭	0.2 KG	有機廣島菜	絞蒜頭	0.2 KG	
		青菜(產銷履歷)	27 KG		黑葉白菜(有機)	27 KG				青松菜(有機)	27 KG		廣島菜(有機)	27 KG	
湯品	綠豆麥片湯	二砂糖	6 KG	青木瓜湯	大骨(切)<桃園>	2 KG	香菇雞湯	薑片	0.3 KG	蕃茄蔬菜湯	大骨(切)<桃園>	2 KG	油豆腐粉絲湯★	紅蘿蔔絲(QRC)+	1 KG
		綠豆	6 KG		枸杞	0.1 KG		白蘿蔔大丁+(QRC)	5 KG		高麗菜(QRC)+	4 KG		冬粉(龍品)<信全>	2 KG
		麥片<福壽>	2 KG		青木瓜(去皮)+(QRC)	10 KG		生香菇(QRC)	2 KG		黃豆芽(非基改)(QRC)	2 KG		油豆腐丁(非基改)<津	4 KG
								雞丁(小)(CAS)<佳世福>	5 KG		牛蕃茄(QRC)<正暘>	4 KG		小白菜(產銷履歷)	3 KG
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)	393+2 瓶				水果								
		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	類別	份量	類別	份量	
		全穀根莖類	4.5		全穀根莖類	4.5		全穀根莖類	3.8		全穀根莖類	4.6		全穀根莖類	4.7
		豆魚蛋肉類	2		豆魚蛋肉類	1.8		豆魚蛋肉類	1.2		豆魚蛋肉類	1.9		豆魚蛋肉類	2
		油脂類	3		油脂類	3		油脂類	3		油脂類	3		油脂類	3
		蔬菜類	1.2		蔬菜類	1.8		蔬菜類	1		蔬菜類	1.6		蔬菜類	1.7
		乳品類	1		水果類			水果類	1		水果類			水果類	
	熱量(大卡)	711		熱量(大卡)	630		熱量(大卡)	576		熱量(大卡)	640		熱量(大卡)	657	

設計:至芄企業有限公司

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。