

桃園市東勢國小108學年度下學期 第2週 學生午餐食譜設計表

人數:410+12人

菜別	3月2日		星期一	3月3日		星期二	3月4日		星期三	3月5日		星期四	3月6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	五穀	五穀米+		糙米飯						小米飯	小米*		糙米飯		
主菜	芝麻干丁			豆皮高麗	薑片		皮蛋瘦肉粥	紅蘿蔔小丁		韓式燒干絲	紅蘿蔔絲		鹹蛋南瓜	薑片	
		白芝麻			高麗菜+			油豆片	0.5KG		白干絲	0.6KG		鹹蛋	6個
		豆干丁	2KG		麻油<燈燦>(450g)			皮蛋			白芝麻			南瓜	
					豆皮卷(非基改)			玉米粒(CAS)<嘉鹿>			黃豆芽(非基改)				
								青豆粒(冷凍)<嘉鹿>			韓式辣椒醬(1K)				
副菜	蕃茄炒蛋			家常豆腐			鮮菇高麗菜	紅蘿蔔絲		清燴絲瓜	薑絲		五福臨門	紅蘿蔔小丁	
		牛蕃茄			紅蘿蔔片			秀珍菇			紅蘿蔔絲			馬鈴薯小丁+	
		洗選蛋<東杰>			木耳絲			Q~高麗菜+			絲瓜(去皮)+			玉米粒(CAS)<嘉鹿>	
					油豆腐丁(非基改)<津悅>			金針菇			木耳絲			青豆粒(1K)<嘉鹿>	
					脆筍片<品碩豐>										
青菜	(產銷)	薑絲		機塔菇	薑絲	0.3KG			機青油			黑葉			
		山茼蒿(產銷履歷)			廣島菜(有機)		青油菜(有機)			小白菜(有機)					
湯品	四喜甜湯	糖		黃豆芽素肉絲湯	素肉絲	0.1KG	紅藜饅頭	紅藜饅頭<奇美>(65gx20入)		紫菜蛋花湯	薑絲		薄揚蘿蔔湯	白蘿蔔(去皮)+	
		長粉圓<尚旺>			黃豆芽(非基改)			洗選蛋	0.3KG						
		綠豆						紫菜(100g)			油豆腐丁(非基改)<津悅>				
		花豆									味噌<十全>(3K)				
		麥片<福壽>													
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)			425份	水果	水果								
		鮮奶<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	類別	份量	
		五穀根莖類	5.8	五穀根莖類	4.7	五穀根莖類	5.7	五穀根莖類	4.5	五穀根莖類	5.4				
		豆魚蛋肉類	2.7	豆魚蛋肉類	2.8	豆魚蛋肉類	1	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	2				
		油脂類	2.6	油脂類	3	油脂類	3.3	油脂類	3.2	油脂類	3				
		蔬菜類	1.3	蔬菜類	1.6	蔬菜類	1	蔬菜類	2	蔬菜類	1.2				
		乳品類	1	水果類		水果類	1	水果類		水果類					
	熱量(大卡)	839	熱量(大卡)	714	熱量(大卡)	708	熱量(大卡)	659	熱量(大卡)	693					

設計:至芄企業有限公司

執行秘書:

校長: