

桃園市東勢國小109學年度上學期 第1週 學生午餐食譜設計表

人數:11人

菜別	8月31日			星期一	9月1日			星期二	9月2日			星期三	9月3日			星期四	9月4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	五穀	五穀米+	2KG	糙米飯			粥					紅扁	紅扁豆*	1KG	糙米飯					
主菜	土豆鮮菇	紅蘿蔔大丁		百花釀豆干	生香菇		皮蛋瘦肉粥	紅蘿蔔小丁		筍燜麵輪	薑片		咕啞豆腐	小黃瓜						
		馬鈴薯大丁+			豆干丁	0.6KG			竹筍			蕃茄醬<可果美>(3330g)								
		杏鮑菇頭			涼薯(去皮)+				麵輪		0.6KG			油豆腐	0.6KG					
														甜鳳梨角<台鳳>(3050g)						
副菜	芙蓉炒蛋	玉米粒(CAS)<嘉鹿>		紅燒茄子			翡翠青花	青花菜(CAS)<嘉鹿>		銀芽粗干絲	紅蘿蔔絲	0.1KG	西芹炒黑輪	西芹						
		洗選蛋<東杰>				紅蘿蔔片			綠豆芽		0.3KG	紅蘿蔔片								
		三色粒(CAS)<嘉鹿>			茄子			粗干絲	0.6KG		素黑輪片	0.3KG								
青菜	(產銷) 薑絲	薑絲	0.3KG	黑葉	薑絲	0.3KG			機空心菜			機青松								
		青菜(產銷履歷)			黑葉白菜(有機)			空心菜(有機)			青松菜(有機)									
湯品	綠豆麥片湯	糖		紫菜豆腐湯			鮮肉包	奶皇包<奇美>(65	12個	機黃豆芽肉絲湯			冬瓜湯	冬瓜(青皮)(去皮)						
		綠豆			紫菜(100g)			素肉絲	0.1KG											
		麥片<福壽>			豆腐	1盒		黃豆芽(非基改)	14KG		素羊肉	0.3KG								
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)					水果	水果												
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								
	五穀根莖類	6.8	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	4.8										
	肉魚豆蛋類	0.9	肉魚豆蛋類	2.2	肉魚豆蛋類	1.8	肉魚豆蛋類	2.1	肉魚豆蛋類	2										
	油脂類	2.5	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3.2	油脂類	3.1										
	蔬菜類	1.2	蔬菜類	1.7	蔬菜類	1	蔬菜類	2.3	蔬菜類	2										
	乳品類	1	水果類		水果類	1	水果類		水果類											
熱量(大卡)	746	熱量(大卡)	672	熱量(大卡)	754	熱量(大卡)	674	熱量(大卡)	676											

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: