

桃園市東勢國小109學年度上學期 第7週 學生午餐食譜設計表

人數:396+13人

菜別	10月12日		星期一	10月13日		星期二	10月14日		星期三	10月15日		星期四	10月16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	小米	小米*		糙米飯						香鬆	綜合調味料(海苔芝麻口味)(500g)		糙米飯		
主菜	筍乾麵輪煮	薑片		磨菇豆干	紅蘿蔔片		南瓜粥			蕃茄炒豆包	牛蕃茄		馬鈴薯燒油腐	馬鈴薯大丁+	
		紅蘿蔔大丁			豆干	1KG		南瓜			生豆包	13片		油豆腐丁	1KG
		海帶結<聯宏>			素蘑菇醬	1瓶		油豆片	0.6KG						
		麵輪(小)						乾香菇絲							
		筍干<品碩豐>													
副菜	紅蔘炒蛋	紅蘿蔔絲<嘉鹿>		鳳梨木耳	薑絲		酸菜麵腸	酸菜心(切)		玉米燒海苔黑葉	薑絲		西芹	西芹	
	洗選蛋<東杰>			甜鳳梨角<飯友>(3035g)	木耳絲			紅辣椒			海茸<聯宏>		紅蘿蔔絲		
				薑絲	0.3KG		麵腸	0.6KG			玉米粒(CAS)<嘉鹿>		木耳絲		
青菜	薑絲	小白菜(產銷履歷)		小松菜(有機)									生香菇	0.3KG	
湯品	冬瓜糖米苔目	冬瓜糖		和風味噌湯	乾海帶芽		刈包	花生粉(加糖)+		酸辣湯	紅蘿蔔絲<嘉鹿>		玉米蛋花湯	紅蘿蔔小丁<嘉鹿>	
		米苔目			豆腐(非基改)(大板)<津悅>				木耳絲			玉米粒(CAS)<嘉鹿>			
		糖			味噌<十全>(3K)				洗選蛋<東杰>			洗選蛋<東杰>			
									豆腐(非基改)(大板)<津悅>						
									烏酢<穀盛>(5L)						
									脆筍絲<品碩豐>						
水果	優酪乳<養樂多>(125ml)				396+6	水果	水果	409+1份							
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	5.2	五穀根莖類	4.5	五穀根莖類	5.5	五穀根莖類	4.7	五穀根莖類	5				
		肉魚豆蛋類	2.6	肉魚豆蛋類	2.1	肉魚豆蛋類	1.7	肉魚豆蛋類	2.2	肉魚豆蛋類	2.3				
		油脂類	2.5	油脂類	3.1	油脂類	3.3	油脂類	3	油脂類	3				
		蔬菜類	1.6	蔬菜類	1.5	蔬菜類	0.4	蔬菜類	1.7	蔬菜類	1.6				
		乳品類	1	水果類	0.5	水果類	1	水果類		水果類					
		熱量(大卡)	793	熱量(大卡)	680	熱量(大卡)	731	熱量(大卡)	672	熱量(大卡)	698				

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: