

桃園市東勢國小109學年度上學期 第 9 週 學生午餐食譜設計表

人數:397+13人

菜別	10月26日			星期一	10月27日			星期二	10月28日			星期三	10月29日			星期四	10月30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	燕麥餅	燕麥*		糙米飯							麥片餅	麥片<福壽>*		糙米飯									
主菜	素滷什錦	素紫米糕(1.8K)		粉蒸豆腐	蒸肉粉(五香)<飛馬>(600g)			咖哩燴飯	咖哩粉<老公仔標>(600g)			椒麻豆干			紅蘿蔔炒蛋	蕃茄醬<可果美>(3330g)							
		薑片			地瓜(去皮)+					紅蘿蔔大丁				檸檬汁(濃縮)(960c.c)			1瓶	紅蘿蔔絲					
		紅蘿蔔大丁								馬鈴薯大丁+				豆干			1KG	洗選蛋			13個		
		白蘿蔔(去皮)+								麵腸			1KG	花椒粒<飛馬>(12g)			1包						
		油豆腐(小三角)(非基改)(約20g)<津悅>			豆腐				1.2KG	青豆粒			0.3KG										
副菜	玉米炒蛋	蔥		鮮蔬什錦	紅蘿蔔片			鮮菇花椰菜	青花菜(CAS)<嘉鹿>			蛋酥白菜	大白菜+			沙茶粉絲煲	素沙茶醬			1罐			
		紅蘿蔔小丁			秀珍菇				0.3KG	紅蘿蔔絲				紅蘿蔔絲									
		玉米粒(CAS)<嘉鹿>			高麗菜+					絞蒜頭				洗選蛋<東杰>				木耳絲					
		洗選蛋<東杰>								白花菜(CAS)<嘉鹿>								高麗菜+					
					木耳絲													冬粉(龍品)<信全>					
青菜	(產銷履歷)	薑絲		機塔菇	薑絲			0.3KG					荷葉				機青松						
		小白菜(產銷履歷)			塔菇菜(有機)					荷葉白菜(有機)					青松菜(有機)								
湯品	花豆芋圓湯	糖		金針肉絲湯	薑絲			青木瓜湯	青木瓜(去皮)+			翡翠豆腐羹	紅蘿蔔絲			昆布湯	薑絲						
		地瓜圓<賞味佳>(0.6K)			木耳絲				0.3KG	洗選蛋<東杰>				乾海帶(250g)									
		芋圓<賞味佳>(0.6K)			素肉絲				0.1KG	豆腐(非基改)(大板)<津悅>				素羊肉			0.3KG						
		花豆			金針																		
										小白菜(QRC)													
水果	(產銷履歷)	優酪乳<養樂多>(125ml)						397+6	水果	水果			409+1份										
		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					
	五穀根莖類		6.4	五穀根莖類		5	五穀根莖類		4.8	五穀根莖類		4.5	五穀根莖類		5.4								
	肉魚豆蛋類		1.6	肉魚豆蛋類		2	肉魚豆蛋類		1.5	肉魚豆蛋類		2.3	肉魚豆蛋類		2								
	油脂類		2.5	油脂類		2.9	油脂類		3	油脂類		3.2	油脂類		3								
	蔬菜類		1.1	蔬菜類		1.7	蔬菜類		1.1	蔬菜類		1.7	蔬菜類		1.3								
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類			水果類										
	熱量(大卡)		789	熱量(大卡)		673	熱量(大卡)		671	熱量(大卡)		674	熱量(大卡)		696								

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: