桃園市東勢國小109學年度上學期 第 10 週 學生午餐食譜設計表

人數:397+13人

菜別	11月2日		星期一	11月3日		星期二	11月4日		星期三	11月5日		星期四	11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	地瓜	地瓜(去皮)+	6KG	糙米飯						燕麥	燕麥*	2KG	糙米飯		
主菜	薑母鴨	紅標米酒<台灣菸酒>	5瓶	韓式燒肉	紅蘿蔔絲	2KG	大滷湯麵	大白菜+	10KG	照燒雞丁	紅蘿蔔片	2KG	味噌魚片	蔥	1KG
		薑片	0.3KG		赤肉絲<桃園>	24.5KG		紅蘿蔔絲	3KG		洋蔥+	7KG		薑絲	0.6KG
		高麗菜+	12KG		白芝麻	0.1KG		油麵(白)	50KG		雞丁(CAS)-<上德>	23KG		水鯊切片<展昇>	397片
		麻油<燈燦>(450g)	1瓶		黃豆芽(非基改)	10KG		木耳絲	2KG		照燒醬(日式)<穀盛>(18	1桶		白芝麻	0.3KG
		豆皮卷(非基改)	1.8KG		韓式辣椒醬(1K)	1罐		赤肉絲<桃園>	6KG		骨腿丁(CAS)<超泰>	3KG		味噌<十全>(3K)	1箱
		鴨丁(CAS)<友宏>	27KG					洗選蛋<東杰>	5KG						
								豆腐(非基改)(大板)<清	3板						
副菜	西芹炒黑輪	西芹	23KG	炒四寶	馬鈴薯小丁(冷凍)<嘉鹿	9KG	茶葉蛋	純紅茶(60g x 10小包)<	1大包	螞蟻上樹	紅蘿蔔絲	2KG	回鍋干片	蔥	2KG
		紅蘿蔔片	2KG		絞赤肉<桃園>	3KG		洗選蛋<東杰>	410個		絞赤肉<桃園>	3KG		豆干片(非基改)<津悅>	18KG
		黑輪片<品豐>	10KG		玉米粒(CAS)<嘉鹿>	15KG		滷包(大)(10個)<老公仔	1包		乾蝦仁	0.3KG		赤肉絲<桃園>	3KG
					青豆粒(冷凍)<嘉鹿>	3KG					高麗菜+	6KG		高麗菜+	8KG
					紅蘿蔔小丁(冷凍)<嘉鹿	3KG					辣豆瓣醬<十全>(640g)	1瓶		辣豆瓣醬<十全>(640g)	1瓶
											乾香菇絲	0.1KG			
											冬粉(龍品)<信全>	6KG			
青菜	(產銷)	薑絲	0.2KG	機千寶	絞蒜頭	0.2KG			機小松	絞蒜頭	0.2KG	黑葉	絞蒜頭	0.2KG	
		青江菜(產銷履歷)	33KG		千寶菜(有機)	33KG				小松菜(有機)	33KG		黑葉白菜(有機)	33KG	
湯品	四喜甜湯	糖	5KG	冬瓜湯	冬瓜(青皮)(去皮)	16KG	養生饅頭	養生饅頭<奇美>(65gx	21包	黃瓜湯	大黃瓜(去皮)+	18KG	四神湯	四神+	5KG
		長粉圓<尚旺>	3KG					410個			雞背骨<上德>	2KG		小薏仁	2KG
		綠豆	2KG		雞背骨<上德>	3KG								排骨<大安>	5KG
		花豆	2KG												
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)	3瓶			397+6	水果	水果	409+1份						
		鮮奶<養樂多>(125ml)	407瓶												
		符合			符合			符合			符合		符合		
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	6.2	全穀根莖類	5.1	全穀根莖類	4.7	全穀根莖類	5.1	全穀根莖類	5.1	全穀根莖類	5.1		
		豆魚蛋肉類	1.7	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	1.9	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	2.9		
		油脂類	2.5	油脂類	2.9	油脂類	3	油脂類	2.9	油脂類	2.9	油脂類	3		
		蔬菜類	1.7	蔬菜類	1.6	蔬菜類	1.1	蔬菜類	1.6	蔬菜類	1.6	蔬菜類	1.3		
		乳品類	1	水果類		水果類	1	水果類	1	水果類	1	水果類			
	熱量(大卡)	798	熱量(大卡)	678	熱量(大卡)	694	熱量(大卡)	678	熱量(大卡)	678	熱量(大卡)	742			

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長:

★食材來源一律使用國產豬、牛肉

11/17 三年級戶外教育, 學生71人老師4人停餐
11/19.20 六年級戶外教育, 學生59人老師4人停餐
11/24 五年級戶外教育, 學生36人老師2人停餐
11/26 四年級戶外教育, 學生55人老師4人停餐