

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	地瓜餅	地瓜(去皮) +		糙米飯						燕麥飯			糙米飯		
主菜	豆皮高麗	紅標米酒<台灣菸酒>		韓式燒豆干	紅蘿蔔絲		大滷湯麵	大白菜+		豆包銀芽			味噌油豆腐		
		薑片			豆干片	1KG		紅蘿蔔絲			生豆包	0.6KG		薑絲	
		高麗菜 +			白芝麻			油麵(白)			綠豆芽	0.6KG		油豆腐丁	1KG
		麻油<燈燦>(450g)			黃豆芽(非基改)			木耳絲			紅蘿蔔絲			白芝麻	
		豆皮卷(非基改)			韓式辣椒醬(1K)			油豆片	0.6KG					味噌<十全>(3K)	
								洗選蛋<東杰>							
								豆腐(非基改)(大板)<津悅>							
								脆筍絲<品碩豐>							
副菜	西芹炒素黑輪	西芹		炒四寶	馬鈴薯小丁(冷凍)<嘉鹿>		茶葉蛋	純紅茶(60g x 10小包)<尚旺>		螞蟻上樹	紅蘿蔔絲		回鍋干片		
		紅蘿蔔片						洗選蛋<東杰>						豆干片(非基改)<津悅>	
		素黑輪	0.6KG		玉米粒(CAS)<嘉鹿>			滷包(大)(10個)<老公仔標>							
					青豆粒(冷凍)<嘉鹿>						高麗菜 +			高麗菜 +	
					紅蘿蔔小丁(冷凍)<嘉鹿>						辣豆瓣醬<十全>(640g)			辣豆瓣醬<十全>(640g)	
											乾香菇絲				
											冬粉(龍品)<信全>				
青菜	(產銷)	薑絲		機千寶	薑絲	0.3KG				機小松			黑葉		
		青江菜(產銷履歷)			千寶菜(有機)						小松菜(有機)			黑葉白菜(有機)	
湯品	四喜甜湯	糖		冬瓜湯	冬瓜(青皮)(去皮)		養生饅頭	養生饅頭<奇美>(65gx	21包	黃瓜湯	大黃瓜(去皮)+		四神湯	四神 +	
		長粉圓<尚旺>						410個			素羊肉	0.3KG		小薏仁	
		綠豆			素羊肉	0.3KG								素羊肉	0.3KG
		花豆													
		麥片<福壽>													
水果	鮮奶	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	
		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
		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	2.9
		油脂類	2.5		油脂類	2.9		油脂類	3		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	1.3
		乳品類	1		水果類			水果類	1		水果類			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)	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