

桃園市東勢國小109學年度上學期 第 15 週 學生午餐食譜設計表

人數:396+13人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

菜別	12月7日			星期一	12月8日			星期二	12月9日			星期三	12月10日			星期四	12月11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	麥片	麥片<福壽>*		2KG	糙米飯								地瓜	地瓜(去皮) +		6KG	糙米飯			
主菜	豆鼓油豆腐	西芹		10KG	南瓜燒肉	薑片		0.3KG	米粉湯	絞紅蔥頭		0.6KG	滷雞翅	滷包(小)<老公仔標>		3個	京醬肉絲	蔥		0.6KG
		紅辣椒		0.1KG		赤肉丁<桃園>		24.5KG		紅蘿蔔絲		3KG		絞蒜頭		0.3KG		紅蘿蔔絲		2KG
		豆豉(100g)		2包		南瓜		15KG		赤肉絲<桃園>		8KG		雞翅(CAS)-<上德>		396支		赤肉絲<桃園>		24KG
		油豆腐丁(非基改)<津悅>		25KG						乾蝦仁		0.3KG						洋蔥+		10KG
										高麗菜 +		15KG						甜麵醬<十全>		2KG
										粗米粉		30KG								
										乾香菇絲		0.1KG								
副菜	枸杞蒸蛋	枸杞		0.3KG	玉米燒海茸	薑絲		0.3KG	黑胡椒毛豆莢	毛豆莢(冷凍)		30KG	回鍋干片	蔥		0.6KG	滷冬瓜	薑片		0.3KG
		洗選蛋<東杰>		25KG		海茸<聯宏>		20KG		黑胡椒粒<老公仔標>		1罐		豆干片(非基改)<津悅>		18KG		冬瓜(青皮)(去皮)		38KG
						赤肉絲<桃園>		3KG		絞蒜頭		0.3KG		赤肉絲<桃園>		3KG		絞上肉<桃園>		2KG
						玉米粒(CAS)<嘉鹿>		8KG						高麗菜 +		10KG				
														辣豆瓣醬<十全>(640g)		1瓶				
青菜	(產銷)	薑絲		0.2KG	機小松	絞蒜頭		0.2KG					荷葉	絞蒜頭		0.2KG	機高麗黃豆芽肉絲湯	絞蒜頭		0.2KG
		山茼蒿(產銷履歷)		33KG		小松菜(有機)		33KG						荷葉白菜(有機)		33KG		高麗菜(有機)		33KG
湯品	地瓜粉圓湯	黑粉圓<尚旺>		6KG	青菜豆腐湯	洗選蛋<東杰>		3KG	芝麻包	芝麻包<奇美>(65g)		416個	酸菜豬血湯	酸菜心(切)		8KG		赤肉絲<桃園>		3KG
		地瓜(去皮) +		9KG		豆腐(非基改)(大板)<津>		2板						薑絲		0.3KG		黃豆芽(非基改)		14KG
		黑糖(紅糖)(450g)<寶山>		5包		雞背骨<上德>		2KG						大骨(切)<桃園>		2KG				
						小白菜(QRC)		5KG						豬血		10KG				
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)		408瓶					水果	水果		408+1份								
		鮮奶<養樂多>(125ml)		1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		
		全穀根莖類		5.4		全穀根莖類		5.3		全穀根莖類		5.2		全穀根莖類		4.5		全穀根莖類		4.5
		豆魚蛋肉類		2		豆魚蛋肉類		2.3		豆魚蛋肉類		1.3		豆魚蛋肉類		3.2		豆魚蛋肉類		2
		油脂類		2.4		油脂類		3		油脂類		3.2		油脂類		2.8		油脂類		3
		蔬菜類		1		蔬菜類		1.4		蔬菜類		0.4		蔬菜類		1.2		蔬菜類		2.3
		乳品類		1		水果類				水果類		1		水果類				水果類		
		熱量(大卡)		742		熱量(大卡)		714		熱量(大卡)		676		熱量(大卡)		711		熱量(大卡)		658

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