

桃園市東勢國小109學年度上學期 第 16 週 學生午餐食譜設計表

人數:396+13人

菜別	12月14日			12月15日			12月16日			12月17日			12月18日		
	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	五穀飯	五穀米 +		糙米飯						小米飯	小米*		糙米飯		
主菜	和風油豆腐			粉蒸鮮菇	蒸肉粉(五香)<飛馬>(600g)		高麗菜炒飯			素魚排			紅燒獅子頭	素獅子頭	14*2個
		白芝麻			地瓜(去皮) +			紅蘿蔔小丁			素魚排	14份		大白菜+	
		高麗菜 +			杏鮑菇頭	1KG		油豆片	0.6KG					紅蘿蔔絲	
		油豆腐丁	1.2KG					高麗菜 +							
		醇米霖<穀盛>(500ml)													
副菜	紹子豆腐	木耳絲		菜脯蛋			滷三品	Q~杏鮑菇頭		沙茶粉絲煲			金菇什錦	薑絲	
					碎脯<品碩豐>			海帶結<聯宏>			紅蘿蔔絲			紅蘿蔔絲	
					洗選蛋<東杰>						木耳絲			木耳絲	
		黑豆瓣醬<十全>						豆干(四分)(非基改)<津悅>			素沙茶醬	1瓶		素肉絲	0.1KG
		三色粒(CAS)(1K)<嘉鹿>									Q~高麗菜 +			金針菇	
		豆腐(非基改)(大板)<津悅>									冬粉(龍品)<信全>				
青菜	(產銷)	薑絲		機青松	薑絲	0.3KG			機山萵			機千寶			
		蚵白菜(產銷履歷)			青松菜(有機)			山萵蒿(有機)			千寶菜(有機)				
湯品	銀耳紅棗湯	紅棗		味噌湯			香菇湯	薑片		玉米湯	紅蘿蔔大丁		昆布湯	薑絲	
		白木耳						白蘿蔔(去皮) +			素羊肉	0.3KG		乾海帶(250g)	
		糖			豆腐(非基改)(大板)<津悅>			生香菇			玉米條(切薄)			素羊肉	0.3KG
		蓮子(乾)			味噌<十全>(1K)			皮絲	0.3KG						
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)					水果	水果	396+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		4.5	全穀根莖類		5	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		5.4	全穀根莖類		4.5
	豆魚蛋肉類		2.2	豆魚蛋肉類		2.7	豆魚蛋肉類		1.7	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2.1
	油脂類		3.1	油脂類		3	油脂類		3.2	油脂類		3.2	油脂類		3
	蔬菜類		1.1	蔬菜類		1	蔬菜類		0.8	蔬菜類		1	蔬菜類		1.9
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類			水果類		
熱量(大卡)		728	熱量(大卡)		713	熱量(大卡)		667	熱量(大卡)		697	熱量(大卡)		655	

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: