

桃園市東勢國小109學年度下學期 第 13 週 學生午餐食譜設計表 人數:393+13人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

菜別	5月17日		星期一	5月18日		星期二	5月19日		星期三	5月20日		星期四	5月21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) +		糙米飯						小米	小米*		糙米飯		
主菜	鮮菇豆干	紅蘿蔔片(QRC)		粉蒸豆包	蒸肉粉(五香)<飛馬>(600g)		什錦豬肉蓋飯	紅蘿蔔絲(QRC)		香酥豆腐	胡椒鹽<老公仔標>(600g)		宮保麵腸	熟硬花生	0.1KG
		鴻喜菇	0.5KG		地瓜(去皮) +			木耳絲(QRC)			豆腐	1.2KG		乾辣椒(切)	
		豆干片	0.6KG		生豆包	14片		油豆片	0.6KG					麵腸	1KG
								高麗菜(QRC)+<正場>							
								金針菇(QRC)							
副菜	鳳梨木耳	薑絲		紅燒茄子		銀芽豆包		西芹炒黑輪	西芹(QRC)		小瓜鮮菇	小黃瓜			
		木耳絲(QRC)			茄子				紅蘿蔔片(QRC)			紅蘿蔔片(QRC)			
		甜鳳梨角<飯友>(3035g)			豆包		0.5KG		素黑輪片	0.3K		白精靈(1K)(QRC)			
					綠豆芽										
青菜	炒青菜	薑絲		有機菜	薑絲	0.3KG		有機菜	青油菜(有機)		有機菜	荷葉白菜(有機)			
		茼菜(產銷履歷)			青松菜(有機)										
湯品	綠豆薏仁湯	二砂糖		味噌湯		酸辣湯	木耳絲(QRC)		玉米蛋花湯	紅蘿蔔小丁(QRC)		酸菜凍豆腐湯	酸菜心(切)		
		綠豆			豆腐(非基改)(大板)<津悅>			玉米粒(CAS)<嘉鹿>			薑絲				
		小薏仁			味噌<十全>(3K)			洗選蛋<東杰>			凍豆腐		0.5KG		
								豆腐(非基改)(大板)<津悅>							
								烏酢<穀盛>(5L)							
								脆筍絲<品碩豐>							
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)	405瓶			399人	水果	407+1份			395人			395人	
		鮮奶<養樂多>(125ml)	1瓶												
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			
	全穀根莖類	5.4	全穀根莖類	5	全穀根莖類	5	全穀根莖類	4.7	全穀根莖類	4.5					
	豆魚蛋肉類	1.9	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	1.3	豆魚蛋肉類	2.6	豆魚蛋肉類	2.3					
	油脂類	2.6	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3.1					
	蔬菜類	1.4	蔬菜類	1.6	蔬菜類	1.3	蔬菜類	1.4	蔬菜類	1.8					
	乳品類	1.2	水果類		水果類	1	水果類		水果類						
熱量(大卡)	770	熱量(大卡)	675	熱量(大卡)	675	熱量(大卡)	694	熱量(大卡)	672						

設計: 食譜審查委員

執行秘書:

校長: