

桃園市東勢國小110學年度上學期 第 10 週 學生午餐食譜設計表 人數:391+15人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

菜別	11月1日			11月2日			11月3日			11月4日			11月5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	燕麥餅	燕麥*	2KG	糙米飯					地瓜餅	地瓜(去皮)+(QRC)	6KG	糙米飯			
主菜	咖哩時蔬	咖哩粉<老公仔標>	1盒	蘿蔔燒肉	紅蘿蔔大丁(QRC)	2KG	什錦麵疙瘩	絞紅蔥頭	1KG	滑蛋親子丼	紅蘿蔔絲(QRC)	1KG	砂鍋魚丁	大白菜(QRC)+	5KG
		紅蘿蔔大丁(QRC)	2KG		白蘿蔔(去皮)+(進口)	10KG		紅蘿蔔絲(QRC)	3KG		綠豆芽(QRC)	4KG		沙茶醬<牛頭牌>(3K)	1桶
		馬鈴薯大丁(進口)+	20KG		赤肉丁<桃園>	24.5KG		麵疙瘩(貓耳麵)	48KG		洗選蛋<東杰>	5KG		凍豆腐(非基改)<津悅>	6KG
		百頁豆腐(切24丁)(身)	8KG		絞蒜頭	0.2KG		赤肉絲<桃園>	5KG		雞丁(CAS)-<上德>	23KG		台灣鯰魚丁(QRC)	30KG
		青花菜(CAS)(1K)<富>	5包					乾蝦仁	0.3KG		骨腿丁(CAS)<超秦>	3KG			
								高麗菜(QRC)+	20KG						
						乾香菇絲	0.2KG								
副菜	炒年糕	紅蘿蔔絲(QRC)	2KG	海帶根肉絲	薑絲	0.3KG	茶葉蛋(先送)	純紅茶(60g x 10小包)<	1大包	豆卷白菜	大白菜(QRC)+	30KG	雙菇滑蛋	紅蘿蔔絲(QRC)	2KG
		油豆片	3KG		海帶根<聯宏>	26KG		洗選蛋<東杰>	416個		紅蘿蔔絲(QRC)	2KG		金針菇(QRC)	6KG
		高麗菜(QRC)+	15KG		赤肉絲<桃園>	2KG		滷包(大)(10個)<老公仔	1包		豆皮卷(非基改)	2.4KG		杏鮑菇頭(QRC)	3KG
		韓國造型年糕<中華	20包								木耳絲	2KG		洗選蛋<東杰>	23KG
		韓式泡菜<首爾富>	2包												
青菜	(產銷)	薑絲	0.2KG	蘿蔓	絞蒜頭	0.2KG			機小白	薑絲	0.2KG	機青油	絞蒜頭	0.2KG	
		青松菜(產銷履歷)	33KG		蘿蔓莖莖(有機)	33KG				小白菜(有機)	33KG		青油菜(有機)	33KG	
湯品	紅豆紫米桂圓湯	二砂糖	6KG	玉米濃湯	安佳奶油(454g)	1條	鮮肉包	鮮肉包<奇美>(65g)	397個	酸菜肉片湯	酸菜心(切)	8KG	牛蒡湯	蔥	0.1KG
		紅豆	6KG		紅蘿蔔小丁(QRC)	2KG					薑絲	0.3KG		牛蒡(去皮)+(QRC)	10KG
		桂圓干(600g)	1盒		馬鈴薯小丁(進口)+	5KG					瘦夾心肉片<桃園>	3KG		大骨(切)<桃園>	2KG
		紫糯米	2KG		絞赤肉<桃園>	2KG									
					洗選蛋<東杰>	3KG									
					玉米粒(CAS)(1K)<富士	5包									
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)	2瓶			398人	水果	水果	406+1份			393人			393人
		鮮奶<養樂多>(125ml)	406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	5.7	全穀根莖類	4.7	全穀根莖類	4.6	全穀根莖類	4.7	全穀根莖類	4.5					
	豆魚蛋肉類	0.7	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	1.9	豆魚蛋肉類	2.3	豆魚蛋肉類	2.7					
	油脂類	2.8	油脂類	3.2	油脂類	2.9	油脂類	3	油脂類	3					
	蔬菜類	1.5	蔬菜類	1.8	蔬菜類	0.6	蔬菜類	1.9	蔬菜類	2					
	乳品類	1	乳品類		水果類	1	水果類		水果類						
熱量(大卡)	675	熱量(大卡)	668	熱量(大卡)	670	熱量(大卡)	684	熱量(大卡)	703						

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: