

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

類別	11月1日			星期一	11月2日			星期二	11月3日			星期三	11月4日			星期四	11月5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	名稱	食材名稱	數量			
主食	燕麥餅	燕麥*		糙米飯						地瓜餅	地瓜(去皮) +		糙米飯								
主菜	咖哩時蔬	咖哩粉<老公仔標>(600g)		蘿蔔燒豆干	紅蘿蔔大丁(QRC)		什錦麵疙瘩			滑蛋親子丼	紅蘿蔔絲(QRC)		油豆腐煲	大白菜(QRC)+							
		紅蘿蔔大丁(QRC)			白蘿蔔(去皮)+(進口)			紅蘿蔔絲(QRC)			綠豆芽(QRC)			素沙茶醬		1瓶					
		馬鈴薯大丁(進口)+			豆干			1KG			麵疙瘩(貓耳麵)			洗選蛋<東杰>		油豆腐(非基改)<津悅>		1KG			
		百頁豆腐(切24丁)(非基改)<中港>						油豆片			0.6KG			生豆包		15片		生香菇		0.3KG	
		青花菜(CAS)(1K)<富士鮮品>																紅蘿蔔大丁(QRC)		0.1KG	
											高麗菜(QRC)+										
											乾香菇絲										
副菜	炒年糕	紅蘿蔔絲(QRC)		海帶根素肉	薑絲		茶葉蛋(先送)	純紅茶(60g x 10小包)<尚旺>		豆卷白菜	大白菜(QRC)+		雙菇滑蛋	紅蘿蔔絲(QRC)							
		油豆片			海帶根<聯宏>			洗選蛋<東杰>			紅蘿蔔絲(QRC)			金針菇(QRC)							
		高麗菜(QRC)+			素肉絲			0.1KG			滷包(大)(10個)<老公仔標>			豆皮卷(非基改)		杏鮑菇頭(QRC)					
		韓式泡菜(素)<中港>			1包									木耳絲		洗選蛋<東杰>					
		韓國造型年糕<中華>(500g)																			
青菜	(產銷)	薑絲		蘿蔓	薑絲		0.2KG			機小白	薑絲		機青油								
		青松菜(產銷履歷)			蘿蔓莖苳(有機)						小白菜(有機)			青油菜(有機)							
湯品	紅豆紫米桂圓湯	二砂糖		玉米濃湯	安佳奶油(454g)		鮮肉包	奶皇包<奇美>(65g)		15個		酸菜素肚湯	牛蒡湯	酸菜心(切)							
		紅豆			紅蘿蔔小丁(QRC)					薑絲				牛蒡(去皮)+(QRC)							
		桂圓干(600g)			馬鈴薯小丁(進口)+					素肚				0.3KG		素羊肉		0.3KG			
		紫糯米																			
					洗選蛋<東杰>																
					玉米粒(CAS)(1K)<富士鮮品>																
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)					397人		水果	水果		405+1份					392人			392人	
		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	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	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	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	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	蔬菜類		2			
	乳品類		1	乳品類			水果類		1	水果類			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	熱量(大卡)		703			

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: