

桃園市東勢國小110學年度上學期 第 11 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8日		星期一	11月9日		星期二	11月10日		星期三	11月11日		星期四	11月12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	芝麻餅	黑白芝麻各	0.1KG	糙米飯						麥片餅	麥片<福壽>*	2KG	糙米飯		
主菜	磨菇雞丁	骨腿丁(CAS)-<上德>	3KG	南瓜燒肉	薑片	0.3KG	沙茶肉羹燴飯	沙茶醬<牛頭牌>(737g)	1罐	滷雞翅	滷包(小)<老公仔標>	3個	日式壽喜燒	蔥	0.3KG
		洋蔥(進口)+	10KG		赤肉丁<桃園>	24.5KG		大白菜(QRC)+	10KG		絞蒜頭	0.3KG		生香菇(QRC)	3KG
		雞丁(CAS)-<上德>	23KG		南瓜(QRC)	11KG		紅蘿蔔絲(QRC)	2KG		雞翅(CAS)<超秦>	398支		赤肉片<桃園>	24KG
		磨菇醬<台塑>(2.9K	1桶					木耳絲(QRC)	2KG					綠豆芽(非基改)	8KG
								脆筍絲<品碩豐>	2包						
								肉羹(CAS)<嘉楠>	10KG						
副菜	黃瓜炒黑輪	紅蘿蔔片(QRC)	2KG	五福臨門	素火腿(1K)	3條	雙色花椰	赤肉片<桃園>	3KG	蒼蠅頭	紅辣椒	0.3KG	麻婆豆腐	蔥	0.3KG
		黑輪片<品豐>(台灣	3KG		紅蘿蔔小丁(QRC)	3KG		絞蒜頭	0.2KG		絞赤肉<桃園>	3KG		絞赤肉<桃園>	3KG
		大黃瓜(去皮)+(QRC)	30KG		馬鈴薯小丁(進口)+	10KG		青花菜(CAS)<富士鮮品	16KG		韮菜	9KG		辣豆瓣醬<十全>(640g	1瓶
					毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿	2包		白花菜(CAS)<富士鮮品	16KG		豆豉(600g)	1包		豆腐(非基改)(大板)<津	7板
					玉米粒(CAS)<富士鮮品	15KG					豆干丁(非基改)<津悅>	20KG			
青菜	(產地)	薑絲	0.2KG	福山	絞蒜頭	0.2KG				機高麗	絞蒜頭	0.2KG	荷葉	絞蒜頭	0.2KG
		青江菜(產銷履歷)	33KG		福山萵苣(有機)	33KG					高麗菜(有機)	33KG		荷葉白菜(有機)	33KG
湯品	冬瓜粉圓茶	二砂糖	5KG	高麗菜味噌湯	洋蔥(進口)+	2KG	酸辣湯	紅蘿蔔絲(QRC)	2KG	榨菜肉絲湯	蔥	0.3KG	冬瓜湯	薑絲	0.3KG
		黑粉圓<尚旺>	5KG		高麗菜(QRC)+	6KG		木耳絲(QRC)	1KG		赤肉絲<桃園>	4KG		冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)	17KG
		長粉圓<尚旺>	3KG		乾海帶芽	0.2KG		赤肉絲<桃園>	1KG		榨菜絲<品碩豐>	4包		大骨(切)<桃園>	2KG
		冬瓜糖	6個		豆腐(非基改)(大板)<津	2板		金針菇(QRC)	2KG						
					味噌<十全>(1K)	3包		洗選蛋<東杰>	3KG						
								豆腐(非基改)(大板)<津	1板						
								烏酢<穀盛>(5L)	1桶						
								脆筍絲<品碩豐>	2包						
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(12	405瓶			398人	水果	水果	406+1份			393人			393人
		鮮奶<養樂多>(125m	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
	全穀根莖類		5.6	全穀根莖類		5.4	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4.5
	豆魚蛋肉類		1.8	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		1.2	豆魚蛋肉類		3.4	豆魚蛋肉類		2.4
	油脂類		2.8	油脂類		3.2	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3.1
	蔬菜類		1.5	蔬菜類		3	蔬菜類		1.4	蔬菜類		1.2	蔬菜類		1.5
	乳品類		1	乳品類			水果類		1	水果類			水果類		
	熱量(大卡)		751	熱量(大卡)		747	熱量(大卡)		635	熱量(大卡)		735	熱量(大卡)		672

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: