

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	芝麻餠	黑白芝麻各			糙米飯								麥片餠	麥片<福壽>*			糙米飯			
主菜	鮮菇油豆腐			南瓜炒蛋	薑片			沙茶肉羹燴飯	素沙茶醬	1罐		玉米炒蛋				日式壽喜燒				
		生香菇	0.3KG						大白菜(QRC)+				玉米粒	0.6KG			生香菇(QRC)			
		油豆腐丁	1KG		南瓜(QRC)				紅蘿蔔絲(QRC)				洗選蛋<東杰>	0.6KG			生豆包	15片		
					洗選蛋	15個			木耳絲(QRC)								綠豆芽(非基改)			
									脆筍絲<品碩豐>											
									素肉羹(CAS)<嘉楠>	0.6KG										
副菜	黃瓜炒黑輪	紅蘿蔔片(QRC)		五福臨門	素火腿(1K)			鮑菇花椰				蒼蠅頭	紅辣椒			麻婆豆腐				
		素黑輪片	0.6KG		紅蘿蔔小丁(QRC)				鮑魚菇	0.6KG			豆豉(600g)							
		大黃瓜(去皮)+(QRC)<義庄>			馬鈴薯小丁(進口)+				青花菜(CAS)<富士鮮品>				豆干丁(非基改)<津悅>				辣豆瓣醬<十全>(640g)			
					毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>				白花菜(CAS)<富士鮮品>								豆腐(非基改)(大板)<津悅>			
					玉米粒(CAS)<富士鮮品>															
青菜	(產銷)	薑絲		福山	薑絲	0.2KG						機高麗				荷葉				
		青江菜(產銷履歷)			福山萵苣(有機)								高麗菜(有機)	33KG			荷葉白菜(有機)			
湯品	冬瓜粉圓茶	二砂糖		高麗菜味噌湯	洋蔥(進口)+			酸辣湯	紅蘿蔔絲(QRC)			榨菜肉絲湯				冬瓜湯	薑絲			
		黑粉圓<尚旺>			高麗菜(QRC)+				木耳絲(QRC)				素肉絲	共用			冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)			
		長粉圓<尚旺>			乾海帶芽				素肉絲	0.1KG			榨菜絲<品碩豐>				素羊肉	0.3KG		
		冬瓜糖			豆腐(非基改)(大板)<津悅>				金針菇(QRC)											
					味噌<十全>(1K)				洗選蛋<東杰>											
									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)					398人	水果			406+1份				393人					393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			
		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: