

桃園市東勢國小110學年度上學期 第 13 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22日			11月23日			11月24日			11月25日			11月26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	五穀飯	五穀米 +	2KG	糙米飯						麥片飯	麥片<福壽>*	2KG	糙米飯		
主菜	椒麻雞	蔥	0.3KG	骰子豬	赤肉丁<桃園>	24.5KG	滑蛋瘦肉粥	毛豆粒	2KG	咖哩雞	咖哩粉<老公仔標>(262g)	1罐	京醬肉絲	小黃瓜	3KG
		骨腿丁(CAS)-<上德>	3KG		黑胡椒粒<老公仔標>(3	1罐		絞紅蔥頭	0.6KG		紅蘿蔔大丁(QRC)	2KG		紅蘿蔔絲(QRC)	2KG
		檸檬汁(濃縮)(960c.c)	1瓶		豆干(四分)(非基改)<津	10KG		紅蘿蔔小丁(QRC)	2KG		馬鈴薯大丁(進口)+	6KG		赤肉絲<桃園>	24KG
		絞蒜頭	0.2KG					絞赤肉<桃園>	6KG		洋蔥(進口)+	3KG		洋蔥(進口)+	7KG
		花椒粒<飛馬>(12g)	1包					高麗菜	6KG		雞丁(CAS)-<上德>	24KG		甜麵醬<十全>	2KG
		雞丁(CAS)-<上德>	24KG					洗選蛋<東杰>	10KG		骨腿丁(CAS)-<上德>	3KG			
副菜	什菇燴鮮	紅蘿蔔絲(QRC)	2KG	培根高麗菜	高麗菜(QRC)+	30KG	客家小炒	西芹	13KG	三色燒豆腐			芋香四寶	紅蘿蔔小丁(QRC)	2KG
		青江菜	15KG		絞蒜頭	0.2KG		紅辣椒	0.2KG		三色粒	4KG		芋頭小丁(冷凍)<嘉鹿	10KG
		赤肉絲<桃園>	3KG		培根碎片(3K)(CAS)<嘉	1包		豆干片(非基改)	15KG		絞赤肉<桃園>	2KG		絞赤肉<桃園>	3KG
		金針菇(QRC)	5KG					赤肉絲<桃園>	3KG		豆腐(非基改)(大板)<津悅	7板		玉米粒(CAS)<富士鮮	9KG
		杏鮑菇頭(QRC)	5KG					乾魷魚絲	1.2KG					毛豆粒	3KG
		生香菇	3KG												
青菜	(產銷)	薑絲	0.2KG	機塔菇	絞蒜頭	0.2KG				黑葉	絞蒜頭	0.2KG	機青油	絞蒜頭	0.2KG
		蚵白菜(產銷履歷)	33KG		塔菇菜(有機)	33KG					黑葉白菜(有機)	33KG		青油菜(有機)	33KG
湯品	綠豆粉圓湯	二砂糖	6KG	玉米蛋花湯	紅蘿蔔小丁(QRC)	1KG	金絲捲	金絲捲<奇美>(70g)	407+7個	黃瓜湯	大黃瓜(去皮)+	18KG	吻魚菠菜湯	吻仔魚	0.6KG
		長粉圓<尚旺>	3KG		洗選蛋<東杰>	8KG					大骨(切)<桃園>	2KG		菠菜(QRC)	15KG
		綠豆	8KG		玉米粒(CAS)(1K)<富士	7包								薑絲	0.2KG
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)	407瓶			398人	水果	水果	406+1份			393人			393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
	全穀根莖類		5.5	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		5.8	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		5.1
	豆魚蛋肉類		1.8	豆魚蛋肉類		2.7	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2.6	豆魚蛋肉類		2.1
	油脂類		2.8	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		2.9	油脂類		3
	蔬菜類		1.5	蔬菜類		1.5	蔬菜類		0.5	蔬菜類		1.3	蔬菜類		1.6
	乳品類		1	乳品類			水果類		1	水果類			水果類		
	熱量(大卡)		744	熱量(大卡)		704	熱量(大卡)		764	熱量(大卡)		687	熱量(大卡)		690

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: