

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			星期一	11月23日			星期二	11月24日			星期三	11月25日			星期四	11月26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	五穀飯	五穀米 +		2KG	糙米飯								麥片飯	麥片<福壽>*			糙米飯			
主菜	椒麻油豆腐				骰子豬	杏鮑菇頭		0.6KG	滑蛋瘦肉粥	毛豆粒			咖哩百頁	咖哩粉<老公仔標>(262g)			京醬麵腸	小黃瓜		
						黑胡椒粒<老公仔標>(345g)								紅蘿蔔大丁(QRC)				紅蘿蔔絲(QRC)		
		檸檬汁(濃縮)(960c.c)				豆干(四分)(非基改)<津悅>				紅蘿蔔小丁(QRC)				馬鈴薯大丁(進口)+				麵腸		1KG
										油豆片		0.6KG								
		花椒粒<飛馬>(12g)								高麗菜				百頁豆腐		1KG		甜麵醬<十全>		
		油豆腐丁		1.2KG						洗選蛋<東杰>										
副菜	什菇燴鮮	紅蘿蔔絲(QRC)			豆捲高麗菜	高麗菜(QRC)+			客家小炒	西芹			三色燒豆腐				芋香四寶	紅蘿蔔小丁(QRC)		
		青江菜				豆皮捲		0.1KG		紅辣椒				三色粒				芋頭小丁(冷凍)<嘉鹿>		
		素肉絲		0.1KG						豆干片(非基改)										
		金針菇(QRC)												豆腐(非基改)(大板)<津悅>				玉米粒(CAS)<富士鮮品>		
		杏鮑菇頭(QRC)								素魷魚		1包						毛豆粒		
		生香菇																		
青菜	(產地)	薑絲			機塔菇	薑絲		0.2KG					黑葉				機青油			
		蚵白菜(產銷履歷)				塔菇菜(有機)								黑葉白菜(有機)				青油菜(有機)		
湯品	綠豆粉圓湯	二砂糖			玉米蛋花湯	紅蘿蔔小丁(QRC)			金絲捲	金絲捲<奇美>(70g)			黃瓜湯	大黃瓜(去皮)+			菠菜蛋花湯	洗選蛋		0.3KG
		長粉圓<尚旺>				洗選蛋<東杰>								素羊肉		0.3KG		菠菜(QRC)		
		綠豆				玉米粒(CAS)(1K)<富士鮮品>												薑絲		
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)						398人	水果	水果						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		5.5		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		2.7		豆魚蛋肉類		2	
	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)		695		熱量(大卡)		682	

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: