

桃園市東勢國小110學年度上學期 第 14 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29日		星期一	11月30日		星期二	12月1日		星期三	12月2日		星期四	12月3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	蕎麥餅	蕎麥*	2KG	糙米飯						燕麥餅	燕麥*	1.7KG	糙米飯		
主菜	素滷什錦	薑片	0.2KG	宮保雞丁	蒜片	0.2KG	大滷湯麵	大白菜(QRC)+	8KG	豆瓣燒魚丁	薑絲	0.5KG	咕咾肉	蕃茄醬<可果美>(3330	1桶
		紅蘿蔔大丁(QRC)	1KG		蒜花生	1KG		紅蘿蔔絲(QRC)	2KG		辣豆瓣醬<十全>(640g)	1瓶		赤肉丁(小)<桃園>	24KG
		白蘿蔔(去皮)+(QRC)	8KG		骨腿丁(CAS)-<上德>	3KG		油麵(白)	50KG		豆腐(非基改)(大板)<津悅	3板		洋蔥(進口)+	5KG
		海帶結<聯宏>	6KG		乾辣椒(切)	0.1KG		木耳絲(QRC)	1KG		魚丁(少冰)<福國>	25KG		西芹(QRC)<義庄>	2KG
		素紫米糕(900g)	6包		洋蔥(進口)+	8KG		赤肉絲<桃園>	6KG					甜鳳梨角<富達>(3035	2桶
		油豆腐(小三角)(非基	15KG		雞丁(CAS)-<上德>	23.5KG		洗選蛋<東杰>	5KG						
								豆腐(非基改)(大板)<津	2板						
								脆筍絲<品碩豐>	2包						
副菜	彩絲銀芽	紅蘿蔔絲(QRC)	2KG	小瓜什錦	紅蘿蔔片(QRC)	3KG	五香毛豆莢	毛豆莢(冷凍)	30KG	肉滷冬瓜	薑片	0.2KG	菜脯蔥蛋		
		木耳絲(QRC)	1KG		絞蒜頭	0.2KG		黑胡椒粒<老公仔標>(	1罐		冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)	30KG		碎脯<品碩豐>	3包
		赤肉絲<桃園>	3KG		小黃瓜(QRC)<義庄>	25KG		絞蒜頭	0.2KG		絞上肉<桃園>	2.5KG		洗選蛋<東杰>	23KG
		綠豆芽(QRC)	28KG		杏鮑菇頭(QRC)	3KG									
		韮菜(QRC)<義庄>	0.6KG		赤肉絲<桃園>	3KG									
青菜	(產銷)	薑絲	0.2KG	福山	絞蒜頭	0.2KG			機味菜	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					味美菜(有機)		27.5KG	荷葉白菜(有機)	33KG
湯品	四喜甜湯	二砂糖	6KG	蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔(去皮)+(QRC)<義	15KG	芝麻包	芝麻包<奇美>(65g)	407個	紫菜蛋花湯	蔥	0.1KG	薄揚蘿蔔湯	柴魚(300g)	1包
		長粉圓<尚旺>	3KG		珍珠虱目魚丸(小)<源鴻	2KG					洗選蛋<東杰>	6KG		油豆腐丁(非基改)<津	3KG
		綠豆	2KG		洋香菜葉<新光>(12g)	1罐					紫菜(100g)	2包		味噌<十全>(3K)	1箱
		花豆	2KG											白蘿蔔(去皮)+	12KG
		麥片<福壽>	2KG												
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)	2瓶			398人	水果	水果	406+1份		少64+3人 3年級				393人
		鮮奶<養樂多>(125ml)	406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		5.7	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4.4	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		4.5
	豆魚蛋肉類		1	豆魚蛋肉類		2.1	豆魚蛋肉類		2.2	豆魚蛋肉類		2.6	豆魚蛋肉類		2.5
	油脂類		2.8	油脂類		3.2	油脂類		3	油脂類		2.8	油脂類		3
	蔬菜類		1.8	蔬菜類		2.1	蔬菜類		0.3	蔬菜類		1.7	蔬菜類		1.5
	乳品類		1	乳品類			水果類		1	水果類			水果類		0.2
	熱量(大卡)		705	熱量(大卡)		669	熱量(大卡)		676	熱量(大卡)		693	熱量(大卡)		687

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: