

桃園市東勢國小110學年度上學期 第 15 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	12月6日		星期一	12月7日		星期二	12月8日		星期三	12月9日		星期四	12月10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	片	麥片<福壽>*	2KG	糙米飯						米	紫糯米*	2KG	糙米飯		
主菜	和風雞丁	骨腿丁(CAS)-	3KG	南瓜燒肉	薑片	0.3KG	咖哩炒飯	咖哩粉<老公仔標>(60	1盒	日式照燒雞丁	紅蘿蔔片(QRC)	2KG	香菇肉燥	絞赤肉<桃園>	24KG
		白芝麻	0.1KG		赤肉丁<桃園>	17KG		赤肉絲<桃園>	8KG		骨腿丁	3KG		洋蔥(進口)+	12KG
		馬鈴薯大丁	8KG		南瓜(QRC)<義庄>	10KG		洋蔥(進口)+	5KG		油豆腐丁	6KG		乾香菇絲	0.2KG
		雞丁(CAS)-<上德>	23KG					洗選蛋<東杰>	10KG		雞丁(CAS)-<上德>	23KG			
		醇米霖<穀盛>(500m	1瓶					三色粒(CAS)(1K)<富士	3包		照燒醬(日式)<穀盛>(1800	1桶			
副菜	回鍋干片	赤肉絲<桃園>	3KG	玉米燒海茸	薑絲	0.3KG	蛋酥高麗菜	高麗菜(QRC)+	30KG	起司南瓜	安佳奶油(454g)	1條	銀芽豆包		
		高麗菜(QRC)+	10KG		海茸<聯宏>	12KG		絞蒜頭	0.2KG		紅蘿蔔大丁(QRC)	2KG		紅蘿蔔絲(QRC)	2KG
		辣豆瓣醬<十全>(64	1瓶		赤肉絲<桃園>	2KG		洗選蛋<東杰>	5KG		乳酪絲(起司絲)(1K)	1包		綠豆芽(QRC)	23KG
		豆干片(非基改)<中	18KG		玉米粒(CAS)(1K)<富士	6包		紅蘿蔔絲	2KG		絞蒜頭	0.2KG		韮菜(QRC)	1.2KG
											南瓜(QRC)<義庄>	32KG		炸豆包(切絲)(非基改)	5KG
青菜	(產銷)	薑絲	0.2KG	機青松	絞蒜頭	0.2KG				福山	絞蒜頭	0.2KG	黑葉	絞蒜頭	0.2KG
		小白菜(產銷履歷)	33KG		青松菜(有機)	22.5KG					福山萵苣(有機)	33KG		黑葉白菜(有機)	33KG
湯品	銀耳紅棗湯	紅棗	1.8KG	青菜豆腐湯	豆腐(非基改)(大板)<津	1板	肉羹湯	木耳絲(QRC)	2KG	黃豆芽肉絲湯	赤肉絲<桃園>	3KG	酸菜肉片湯	酸菜心(切)	8KG
		白木耳	0.6KG		小白菜(QRC)	5KG		柴魚(300g)	1包		黃豆芽(非基改)	14KG		薑絲	0.3KG
		二砂糖	6KG					脆筍絲<品碩豐>	2包					瘦夾心肉片<桃園>	3KG
		蓮子(乾)	0.6KG					肉羹(CAS)<嘉楠>	6KG						
								紅蘿蔔絲	2KG						
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(12	407瓶		一、二年級停餐	274人	水果	水果	406+1份			326人			393人
		鮮奶<養樂多>(125m	1瓶		124+3人										
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		4.7	全穀根莖類		5	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		5.4	全穀根莖類		4.5
	豆魚蛋肉類		2.7	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		1.4	豆魚蛋肉類		2.2	豆魚蛋肉類		2.2
	油脂類		2.8	油脂類		3	油脂類		3.2	油脂類		2.8	油脂類		3.1
	蔬菜類		1	蔬菜類		1.4	蔬菜類		1.1	蔬菜類		1.3	蔬菜類		1.9
	乳品類		1	乳品類			水果類		1	乳品類		0.1	水果類		
熱量(大卡)			743	熱量(大卡)		670	熱量(大卡)		652	熱量(大卡)		708	熱量(大卡)		667

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: