

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

菜別	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	名稱	食材名稱	數量			
主食	片	麥片<福壽>*		米						米	紫糯米*		米								
主菜	和風蔬菜			南瓜炒蛋			咖哩炒飯	咖哩粉<老公仔標>(600g)			日式照燒油豆腐	紅蘿蔔片(QRC)			豆干素肉燥	豆乾丁			0.6KG		
		白芝麻				油豆片			0.6KG	杏鮑菇頭			0.6KG	素肉燥			1罐				
		馬鈴薯大丁			南瓜(QRC)<義庄>				油豆腐丁				乾香菇絲								
		醇米霖<穀盛>(500ml)			洗選蛋	12個		洗選蛋<東杰>				照燒醬(日式)<穀盛>(1800ml)									
		青花菜						1KG	三色粒(CAS)(1K)<富士鮮品>												
副菜	回鍋干片			玉米燒海茸	薑絲			蛋酥高麗菜	高麗菜(QRC)+			起司南瓜	安佳奶油(454g)			銀芽豆包					
		高麗菜(QRC)+			海茸<聯宏>				紅蘿蔔大丁(QRC)				紅蘿蔔絲(QRC)								
		辣豆瓣醬<十全>(640g)							洗選蛋<東杰>				乳酪絲(起司絲)(1K)				綠豆芽(QRC)				
		豆干片(非基改)<中港興>			玉米粒(CAS)(1K)<富士鮮品>				紅蘿蔔絲								炸豆包(切絲)(非基改)<津悅>				
													南瓜(QRC)<義庄>								
青菜	(產銷)	薑絲			機青松	薑絲				福山				黑葉							
		小白菜(產銷履歷)				青松菜(有機)					福山萵苣(有機)				黑葉白菜(有機)						
湯品	銀耳紅棗湯	紅棗			青菜豆腐湯	豆腐(非基改)(大板)<津悅>			肉羹湯	木耳絲(QRC)			福山黃豆芽肉絲湯	素肉絲			酸菜素肚湯	酸菜心(切)			
		白木耳				小白菜(QRC)								黃豆芽(非基改)				薑絲			
		二砂糖								脆筍絲<品碩豐>								素肚			0.3KG
		蓮子(乾)								素肉羹											
										紅蘿蔔絲											
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)				一、二年級停餐			水果	水果				326人				393人			
		鮮奶<養樂多>(125ml)				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	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: