

桃園市東勢國小110學年度上學期 第 16 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13日			12月14日			12月15日			12月16日			12月17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						小米飯	小米*	2KG	糙米飯		
主菜	蠔油鮮菇黑豆干			貴妃燒雞	紅蘿蔔大丁(QRC)	2KG	義大利麵	蕃茄醬<可果美>(3330	4桶	小魚炒花生	薑絲	0.3KG	馬鈴薯燒肉	馬鈴薯大丁(進口)+	12KG
		紅蘿蔔片(QRC)	2KG		洋蔥(進口)+	6KG		絞赤肉<桃園>	8KG		紅辣椒	0.1KG		赤肉丁(小)<桃園>	24KG
		杏鮑菇頭(QRC)	9KG		雞丁(CAS)-	23.5KG		洋蔥(進口)+	10KG		油花生	2KG		絞蒜頭	0.2KG
		大溪黑豆干(切9丁)	20.5KG		骨腿丁(CAS)<超秦>	3KG		小烏龍麵	60KG		豆干片(非基改)<津悅>	25KG		紅蘿蔔大丁(QRC)	2KG
		毛豆粒	2KG		小黃瓜(QRC)<義庄>	3KG		三色粒(CAS)(1K)<富士	5包		小魚干	3KG			
副菜	紅蔘炒蛋			紹子豆腐	木耳絲(QRC)	1KG	雙色花椰	赤肉片<桃園>	3KG	沙茶粉絲煲	沙茶醬<牛頭牌>(737g)	1罐	客家蘿蔔絲	赤肉絲<桃園>	3KG
		紅蘿蔔絲(QRC)	10KG		絞赤肉<桃園>	3KG		絞蒜頭	0.2KG		紅蘿蔔絲(QRC)	2KG		乾蝦仁	0.2KG
		洗選蛋<東杰>	24KG		絞蒜頭	0.2KG		青花菜(CAS)<富士鮮	16KG		木耳絲(QRC)	1KG		絞蒜頭	0.2KG
					黑豆瓣醬<十全>	1KG		白花菜(CAS)<富士鮮	16KG		絞赤肉<桃園>	3KG		乾香菇絲	0.2KG
					油豆腐丁(非基改)<津悅	25KG					高麗菜(QRC)+	5KG		白蘿蔔(切絲)+<QRC><	32KG
					三色粒(CAS)(1K)<富士	2包					冬粉(龍品)<信全>	8KG			
青菜	(產銷)	薑絲	0.2KG	蘿蔓	絞蒜頭	0.2KG				機廣自	絞蒜頭	0.2KG	機高麗	絞蒜頭	0.2KG
		小松菜(產銷履歷)	33KG		蘿蔓萵苣(有機)	33KG					廣島菜(有機)	33KG		高麗菜(有機)	33KG
湯品	綠豆薏仁湯	二砂糖	6KG	小魚味噌湯	蔥	0.1KG	玉米濃湯	安佳奶油(454g)	1條	田園蔬菜湯	紅蘿蔔絲(QRC)	2KG	金菇肉絲湯	大白菜(QRC)+	5KG
		綠豆	7KG		小魚干	0.5KG		紅蘿蔔小丁(QRC)	2KG		大骨(切)<桃園>	2KG		紅蘿蔔絲(QRC)	2KG
		小薏仁	2KG		豆腐(非基改)(大板)<津悅	2板		馬鈴薯小丁(進口)+	5KG		大白菜(QRC)+	7KG		赤肉絲<桃園>	2KG
					味噌<十全>(3K)	1箱		絞赤肉<桃園>	2KG		杏鮑菇頭(QRC)	3KG		金針菇(QRC)	6KG
								洗選蛋<東杰>	3KG		玉米粒(CAS)(1K)<富士鮮	3包			
								玉米粒(CAS)(1K)<富士	5包						
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)	2+6瓶				水果	水果	406+1份			326人			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		5.6	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4	全穀根莖類		5.3	全穀根莖類		4.8
	豆魚蛋肉類		2.2	豆魚蛋肉類		3	豆魚蛋肉類		1	豆魚蛋肉類		2.5	豆魚蛋肉類		2
	油脂類		2.8	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3.2	油脂類		3
	蔬菜類		1.3	蔬菜類		1.1	蔬菜類		1.2	蔬菜類		1.3	蔬菜類		2
	乳品類		1	乳品類			水果類		1	乳品類		0.1	水果類		
熱量(大卡)			776	熱量(大卡)		703	熱量(大卡)		580	熱量(大卡)		741	熱量(大卡)		671

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: