

桃園市東勢國小110學年度下學期 第3週 學生午餐食譜設計表 人數:392+16人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

類別	2月21日			2月22日			2月23日			2月24日			2月25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	五穀米+	2KG	糙米飯						小米	小米*	2KG	糙米飯			
主菜	春川炒雞	骨髓丁(CAS)	3KG	馬鈴薯燒肉	馬鈴薯大丁(QRC)	14KG	蔬菜瘦肉粥	紅蘿蔔小丁(QRC)	3KG	貴妃燒雞	紅蘿蔔大丁(QRC)	2KG	韓式燒肉	紅蘿蔔絲(QRC)	2KG	
		洋蔥(QRC)+	5KG		赤肉丁(小)<桃園>	24.5KG		絞赤肉<桃園>	7KG		洋蔥(QRC)+	6KG		赤肉絲<桃園>	24KG	
		雞丁(CAS)-<上德>	24KG		絞蒜頭	0.2KG		乾蝦仁	0.3KG		雞丁(CAS)-<上德>	23KG		白芝麻	0.1KG	
		韓國年糕條<中華>(500)	8包					高麗菜(QRC)+	12KG		骨髓丁(CAS)<超秦>	3KG		黃豆芽(非基改)	10KG	
		韓式辣椒醬(500g)	1罐					油蔥酥(0.3K)	2包		西芹(QRC)	3KG		韓式辣椒醬(500g)	1罐	
								玉米粒(CAS)(1K)	3包							
副菜	紅蔘炒蛋	蔥	0.3KG	燒肉高麗菜	紅蘿蔔絲(QRC)	3KG	彩絲銀芽	紅蘿蔔絲(QRC)	2KG	家常豆腐	蔥	0.3KG	五福臨門	絞赤肉<桃園>	3KG	
		紅蘿蔔絲(QRC)	14KG		赤肉片<桃園>	3KG		木耳絲(QRC)	1KG		紅蘿蔔片(QRC)	2KG		紅蘿蔔小丁(QRC)	3KG	
		洗選蛋<東杰>	20KG		高麗菜(QRC)+	26KG		赤肉絲<桃園>	3KG		木耳絲(QRC)	1KG		馬鈴薯小丁(QRC)+	10KG	
					絞蒜頭	0.2KG		綠豆芽(QRC)	28KG		赤肉絲<桃園>	2KG		毛豆仁(CAS)(1K)<嘉慶	2包	
								韮菜(QRC)	0.6KG		油豆腐丁(非基改)<津	23KG		玉米粒(CAS)<富士鮮	15KG	
											脆筍片<品碩豐>	3包				
青菜	(產銷)	薑絲	0.2KG	機青江黃豆芽肉絲湯	絞蒜頭	0.2KG	機小白	薑絲	0.2KG	機味美	絞蒜頭	0.2KG				
		小松菜(產銷履歷)	33KG		青江菜(有機)	33KG		小白菜(有機)	33KG		高麗菜(有機)	33KG				
湯品	四喜甜湯	二砂糖	6KG	黃豆芽肉絲湯	赤肉絲<桃園>	3KG	竹筍包			紫菜吻魚湯	薑絲	0.3KG	薄揚蘿蔔湯	柴魚(300g)	1包	
		長粉圓<尚旺>	3KG		黃豆芽(非基改)	13KG		竹筍包<晶鈺>(65g)	407個		吻仔魚	0.6KG		油豆腐丁(非基改)<津	3KG	
		綠豆	2KG		乾海帶芽	0.1KG					紫菜(100g)	1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			399人	水果	水果	406+1份			392人			392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	類別	份量	類別	份量		
	全穀根莖類	5.3	全穀根莖類	4.8	全穀根莖類	5.3	全穀根莖類	4.5	全穀根莖類	5.3						
	豆魚蛋肉類	2.5	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	1	豆魚蛋肉類	2.8	豆魚蛋肉類	2						
	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3.1	油脂類	3	油脂類	3.1						
	蔬菜類	1.2	蔬菜類	1.8	蔬菜類	1.1	蔬菜類	1.2	蔬菜類	2						
	乳品類		水果類		水果類	1	水果類		水果類							
熱量(大卡)	724	熱量(大卡)	666	熱量(大卡)	673	熱量(大卡)	690	熱量(大卡)	711							

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: