

桃園市東勢國小110學年度下學期 第 13 週 學生午餐食譜設計表 人數:390+16人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

類別	5月2日		星期一	5月3日		星期二	5月4日		星期三	5月5日		星期四	5月6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	紫米飯	紫糯米*	2KG	糙米飯						麥片飯	麥片<福壽>*	2KG	糙米飯		
主菜	炸醬燒雞	紅蘿蔔片(QRC)	2KG	青木瓜燒肉	紅蘿蔔大丁(QRC)	1KG	什錦豬肉蓋飯	紅蘿蔔絲(QRC)	2KG	香酥風味魚塊	風味魚條(QRC)	392*2	韓式燒肉	紅蘿蔔絲(QRC)	1KG
		骨腿丁(CAS)<佳世福>	3KG		赤肉丁<桃園>	24.5KG		木耳絲(QRC)	1KG					赤肉絲<桃園>	24KG
		維力炸醬(800g)	2罐		絞蒜頭	0.2KG		赤肉絲<桃園>	7KG					白芝麻	0.1KG
		雞丁(CAS)<佳世福>	23KG		青木瓜(去皮)+(QRC)	10KG		高麗菜(QRC)+	5KG					黃豆芽(非基改)	8KG
		洋蔥(QRC)+	6KG					毛豆仁(CAS)(1K)<嘉慶>	2包					韓式辣椒醬(500g)	1罐
								金針菇(QRC)	3KG						
副菜	培根高麗菜	高麗菜(QRC)+	30KG	鐵板豆腐	紅蘿蔔片(QRC)	2KG	青菜（產銷履歷）	絞蒜頭	0.2KG	回鍋干片	蔥	0.6KG	五寶鮮蔬	青花菜(CAS)	20KG
		絞蒜頭	0.2KG		蔥	0.6KG		青油菜(產銷履歷)	33KG		赤肉絲<桃園>	3KG		紅蘿蔔絲(QRC)	2KG
		培根碎片(3K)(CAS)<嘉慶>	1包		豆腐(非基改)(大板)<正陽>	6板					洋蔥	10KG		木耳絲(QRC)	2KG
		木耳絲(QRC)	1KG		洋蔥(QRC)+	5KG					辣豆瓣醬<十全>(640g)	1瓶		金針菇(QRC)	4KG
					赤肉絲	2KG					豆干片(非基改)<津悅>	18KG		杏鮑菇頭(QRC)	2KG
青菜	（產銷履歷）	薑絲	0.2KG	福山	絞蒜頭	0.2KG				機小白	薑絲	0.2KG	機青松	絞蒜頭	0.2KG
		蚵白菜(產銷履歷)	33KG		福山萵苣(有機)	33KG					小白菜(有機)	33KG		青松菜(有機)	33KG
湯品	冬瓜珍珠粉圓優酪乳	二砂糖	5KG	桂筍福菜湯	大骨(切)<桃園>	2KG	蕃茄豆腐湯	蔥	0.3KG	黃瓜鮮菇湯	蔥	0.3KG	小魚味噌湯	蔥	0.6KG
		黑粉圓<尚旺>	4KG		長福菜<品碩豐>	3包		豆腐(非基改)(大板)<津悅>	2板		生香菇(QRC)	3KG		小魚干	0.6KG
		長粉圓<尚旺>	3KG		桂竹筍(QRC)	8KG		牛蕃茄(QRC)<正陽>	6KG		大黃瓜(去皮)+(QRC)<正陽>	13KG		豆腐(非基改)(大板)<正陽>	2板
		冬瓜糖	6個								大骨	2KG		味噌<十全>(3K)	1箱
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)	406瓶				水果	水果	406+1份						
		鮮奶<養樂多>(125ml)	2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		5.2	全穀根莖類		4.6	全穀根莖類		4.6	全穀根莖類		4.8	全穀根莖類		4.5
	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2.4	豆魚蛋肉類		2.1	豆魚蛋肉類		2.1	豆魚蛋肉類		2
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3.2	油脂類		3	油脂類		3.1
	蔬菜類		1.3	蔬菜類		1.8	蔬菜類		0.4	蔬菜類		1.5	蔬菜類		1.8
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類			水果類		
		熱量(大卡)	763			熱量(大卡)	682			熱量(大卡)	694			熱量(大卡)	650

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: