

桃園市東勢國小111學年度下學期 第 1 週 學生午餐食譜設計表 人數:405+21人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

菜別	2月13日		星期一	2月14日		星期二	2月15日		星期三	2月16日		星期四	2月17日		星期五	2月18日		星期六
	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	紫米飯	紫糯米*	2KG	糙米飯						芝麻飯	黑白芝麻各	0.1KG	糙米飯			糙米飯		
主菜	豆腐粉絲煲	紅蘿蔔絲(QRC)+	2KG	蒜泥白肉	蒜泥	0.6KG	什錦炒麵	絞紅蔥頭	1KG	砂鍋魚丁	大白菜(QRC)+	3KG	蘿蔔燒肉	紅蘿蔔大丁(QRC)+	2KG	蠔油鮮菇豆干	蔥	0.6KG
		乾香菇絲	0.2KG		瘦夾心肉片<桃園>	24.5KG		紅蘿蔔絲(QRC)+	2KG		沙茶醬<牛頭牌>(3K)	1桶		白蘿蔔(大丁)+(QRC)	10KG		紅蘿蔔片(QRC)+	2KG
		冬粉(龍品)<信全>	6KG		綠豆芽(QRC)	10KG		油麵(白)	62KG		凍豆腐(非基改)<津悅>	8KG		赤肉丁<桃園>	24KG		杏鮑菇頭(QRC)	10KG
		豆腐(非基改)(切丁)<津	6板					赤肉絲<桃園>	8KG		魚丁(少冰)<福國>	25KG		絞蒜頭	0.2KG		豆干(四分)	20KG
								乾蝦仁	0.3KG									
								綠豆芽(QRC)	11KG									
								乾香菇絲	0.2KG									
								茼菜(QRC)	2KG									
副菜	芙蓉炒蛋	洗選蛋<東杰>	20KG	西芹甜不辣	紅蘿蔔絲(QRC)+	2KG	蔬菜關東煮	紅蘿蔔大丁(QRC)+	3KG	蒼蠅頭	紅辣椒	0.2KG	培根高麗菜	高麗菜(QRC)+	30KG	洋葱炒蛋	紅蘿蔔絲(QRC)+	2KG
		玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>	5包		虱目魚甜不辣絲(產銷	6KG		白蘿蔔(大丁)+(QRC)	15KG		絞赤肉<桃園>	2KG		絞蒜頭	0.2KG		洗選蛋<東杰>	20KG
		三色粒(CAS)<富士鮮品	10KG		西芹(QRC)	25KG		油豆腐丁(非基改)<海	8KG		豆豉(600g)	1包		培根碎片(3K)(CAS)<嘉	1包		洋葱(QRC)+	12KG
								小黑輪條(CAS)	6KG		豆干丁(非基改)<津悅	20KG						
											茼菜(QRC)	9KG						
青菜	(產銷	薑絲	0.2KG	黑葉白菜	絞蒜頭	0.2KG				福山菜	絞蒜頭	0.2KG	機小白	薑絲	0.2KG	(產銷	薑絲	0.2KG
		小松菜(產銷履歷)	35KG		黑葉白菜(有機)	35KG					福山萵苣(有機)	35KG		小白菜(有機)	35KG		油菜(產銷履歷)	35KG
湯品	綠豆麥片湯	二砂糖	6KG	和風味噌湯	柴魚(300g)	1包	玉米蛋花湯	紅蘿蔔小丁(QRC)+	1KG	羅宋湯	紅蘿蔔大丁(QRC)+	1KG	黃豆芽肉絲湯	赤肉絲<桃園>	3KG	金菇什錦湯	大白菜(QRC)+	3KG
		綠豆	7KG		乾海帶芽	0.3KG		玉米粒(CAS)<嘉鹿>	6KG		馬鈴薯大丁(QRC)+	6KG		黃豆芽(非基改)(QRC)	12KG		紅蘿蔔絲(QRC)+	2KG
		麥片<福壽>	2KG		豆腐(非基改)(切丁)<海	4板		洗選蛋<東杰>	7KG		洋葱(QRC)+	3KG					赤肉絲<桃園>	2KG
					味噌<十全>(3K)	1箱		玉米粒(CAS)(1K)<嘉	1包		牛蕃茄(QRC)<正暘>	2KG					金針菇(QRC)	5KG
											高麗菜(QRC)+	3KG						
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125m	417瓶				水果	水果	418份									
		鮮奶<養樂多>(125ml)	1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
	全穀根莖類		5.9	全穀根莖類		4.8	全穀根莖類		4.3	全穀根莖類		4.6	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4.5
	豆魚蛋肉類		1.3	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		1.2	豆魚蛋肉類		2.7	豆魚蛋肉類		2.2	豆魚蛋肉類		2.1
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3
	蔬菜類		1.1	蔬菜類		1.6	蔬菜類		0.8	蔬菜類		1	蔬菜類		2.1	蔬菜類		1.7
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類			水果類			水果類		
熱量(大卡)			754	熱量(大卡)		661	熱量(大卡)		606	熱量(大卡)		685	熱量(大卡)		668	熱量(大卡)		650

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: