

桃園市東勢國小112學年度下學期 第 10 週 學生午餐食譜設計表 人數:411+19人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

類別	10月30日		星期一	10月31日		星期二	11月1日		星期三	11月2日		星期四	11月3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	薏仁飯	小薏仁*	2 KG	糙米飯						五穀飯	五穀米*	2 KG	糙米飯		
主菜	豆腐粉絲煲	紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG	蒜泥白肉	蒜泥	0.6 KG	什錦炒麵麵疙瘩	絞紅蔥頭	1 KG	磨菇雞丁	骨髓丁(CAS)<佳世福>	3 KG	馬鈴薯燒肉	紅蘿蔔大丁(QRC)+	2 KG
		乾香菇絲	0.2 KG		瘦夾心肉片<桃園>	24.5 KG		紅蘿蔔絲(QRC)+	5 KG		洋蔥(進口)+	8 KG		馬鈴薯大丁(進口)+	7 KG
		冬粉(龍品)<信全>	6 KG		高麗菜(QRC)+	10 KG		麵疙瘩(貓耳麵)(小)	60 KG		雞丁(CAS)<佳世福>	24 KG		赤肉丁(小)<桃園>	24 KG
		豆腐(切小丁)非基改)(大板)(	6 板					赤肉絲<桃園>	5 KG		蘑菇醬<台塑>(2.9K)	1 桶		絞蒜頭	0.2 KG
								乾蝦仁	0.3 KG						
								高麗菜(QRC)+	20 KG						
								乾香菇絲	0.2 KG						
副菜	木須炒蛋	紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG	客家蘿蔔絲	紅蘿蔔絲(QRC)+	4KG	五香毛豆莢	毛豆莢(CAS)<嘉鹿>	30 KG	小瓜什錦	紅蘿蔔片(QRC)+	2 KG	紹子豆腐	木耳絲(QRC)	1 KG
		木耳絲(QRC)	6 KG		赤肉絲<桃園>	2 KG		黑胡椒粒<老公仔標>(345g)	1 罐		赤肉絲<桃園>	2 KG		絞赤肉<桃園>	1 KG
		洗選蛋<東杰>	25.5KG		乾蝦仁	0.2 KG		絞蒜頭	0.2 KG		杏鮑菇頭(QRC)	6 KG		絞蒜頭	0.2 KG
					絞蒜頭	0.2 KG					絞蒜頭	0.2 KG		黑豆瓣醬<十全>	1 KG
					乾香菇絲	0.2 KG					小黃瓜(QRC)<正陽>	25 KG		油豆腐丁(非基改)<津悅>	25 KG
					白蘿蔔(切絲)+(QRC)	26 KG								三色粒(CAS)(1K)<富士鮭>	3 包
青菜	(產銷)	薑絲	0.2 KG	荷葉菜	絞蒜頭	0.2 KG				黑葉菜	絞蒜頭	0.2 KG	機高麗	絞蒜頭	0.2 KG
		青油菜(產銷履歷)	32 KG		荷葉白菜(有機)	32 KG					黑葉白菜(有機)	32 KG		高麗菜(有機)	32 KG
湯品	地瓜QQ湯	長粉圓<尚旺>	5 KG	小魚味噌湯	蔥	0.6 KG	榨菜肉絲湯	蔥	0.3 KG	蓮藕湯	蓮藕片(QRC)	10 KG	冬瓜湯	薑絲	0.3 KG
		黑糖(紅糖)(450g)<寶山>	6 包		小魚干	0.6 KG		赤肉絲<桃園>	3 KG		大骨(切)<桃園>	2 KG		冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)	14 KG
		紅地瓜(去皮)+(QRC)<正陽>	9 KG		味噌<十全>(3K)	1 箱		榨菜絲<品碩豐>	4 包					大骨(切)<桃園>	2 KG
					豆腐(切小丁)非基改)(大板)	2 板									
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)	2 +6 瓶				水果	水果	433份						
		鮮奶<養樂多>(125ml)	430 +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		5.7	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		4.7
	豆魚蛋肉類		1.4	豆魚蛋肉類		2.1	豆魚蛋肉類		1.1	豆魚蛋肉類		1.7	豆魚蛋肉類		2.7
	油脂類		3	油脂類		3.2	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		1.3	蔬菜類		1.2
	乳品類		1	水果類			水果類		1	乳品類			水果類		
	熱量(大卡)		748	熱量(大卡)		657	熱量(大卡)		578	熱量(大卡)		624	熱量(大卡)		697