

桃園市東勢國小112學年度下學期 第 15 週 學生午餐食譜設計表 人數:414+19人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

| 類別     | 12月4日  |                  | 星期一     | 12月5日  |                 | 星期二     | 12月6日  |                 | 星期三    | 12月7日  |                 | 星期四    | 12月8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     | 片      | 麥片<福壽>*          | 2 KG    | 米      |                 |         |        |                 |        | 米      | 紫糯米*            | 2 KG   | 米      |                |        |
| 主菜     | 義式香料雞丁 | 青花菜(CAS)<嘉鹿>     | 8 KG    | 沙嗲豬柳   | 沙茶醬<牛頭牌>(737g)  | 1 罐     | 滷肉飯    | 絞紅蔥頭            | 1 KG   | 醬燒魚丁   | 薑絲              | 0.6 KG | 和風雞丁   | 骨髓丁(CAS)<佳世福>  | 3 KG   |
|        |        | 義大利香料<小磨坊>(120g) | 1 罐     |        | 咖哩粉<老公仔標>(262g) | 1 罐     |        | 絞赤肉<桃園>         | 10 KG  |        | 紅辣椒             | 0.1 KG |        | 白芝麻            | 0.1 KG |
|        |        | 雞丁(CAS)<佳世福>     | 24 KG   |        | 紅蘿蔔絲(QRC)+      | 1.7 KG  |        | 洋蔥(進口)+         | 11 KG  |        | 辣豆瓣醬<十全>(640g)  | 1 瓶    |        | 雞丁(CAS)<佳世福>   | 24 KG  |
|        |        | 蕃茄丁<可果美>(2.55K)  | 1 桶     |        | 赤肉絲<桃園>         | 20.5 KG |        | 豆干丁(非基改)<津悅>    | 9 KG   |        | 魚丁(少冰)(CAS)<福國> | 30 KG  |        | 醇米霖<穀盛>(500ml) | 1 瓶    |
|        |        | 骨髓丁(小)(CAS)<佳世福> | 3 KG    |        | 洋蔥(進口)+         | 3 KG    |        |                 |        |        | 豆腐(切小丁)非基改)(大)  | 4 板    |        | 杏鮑菇頭           | 7 KG   |
|        |        |                  |         |        | 芥藍菜             | 5.4KG   |        |                 |        |        |                 |        |        |                |        |
|        |        |                  |         |        |                 |         |        |                 |        |        |                 |        |        |                |        |
|        |        |                  |         |        |                 |         |        |                 |        |        |                 |        |        |                |        |
| 副菜     | 小黃瓜炒黑輪 | 紅蘿蔔片(QRC)+       | 2 KG    | 紅燒冬瓜   | 紅蘿蔔絲(QRC)+      | 1.7 KG  | 筍干油豆腐  | 絞蒜頭             | 0.3 KG | 回鍋干片   | 蔥               | 0.6 KG | 玉米燒海茸  | 薑絲             | 0.6 KG |
|        |        | 小黃瓜(QRC)<正暘>     | 20 KG   |        | 冬瓜(青皮)(去皮)(QRC) | 30 KG   |        | 油豆腐(小三角)(非基改)(約 | 12 KG  |        | 豆干片(非基改)<津悅>    | 20 KG  |        | 海茸<聯宏>         | 16 KG  |
|        |        | 小黑輪條<如記>(CAS)    | 10 KG   |        | 絞赤肉<桃園>         | 2.5 KG  |        | 筍干<品碩豐>         | 12 包   |        | 赤肉絲<桃園>         | 2 KG   |        | 玉米粒(CAS)<嘉鹿>   | 9 KG   |
|        |        |                  |         |        |                 |         |        |                 |        |        | 高麗菜(QRC)+       | 12 KG  |        |                |        |
|        |        |                  |         |        |                 |         |        |                 |        |        | 辣豆瓣醬<十全>(640g)  | 1 瓶    |        |                |        |
| 青菜     | (產銷)   | 薑絲               | 0.2 KG  | 機青松    | 絞蒜頭             | 0.2 KG  |        |                 |        | 機優愛    | 絞蒜頭             | 0.2 KG | 蘿蔓菜    | 絞蒜頭            | 0.2 KG |
|        |        | 青菜(產銷履歷)         | 32 KG   |        | 青松菜(有機)         | 27 KG   |        |                 |        |        | 優愛菜(有機)         | 32 KG  |        | 蘿蔓萵苣(有機)       | 32 KG  |
| 湯品     | 綠豆薏仁湯  | 二砂糖              | 6 KG    | 青菜豆腐湯  | 小白菜(QRC)<正暘>    | 4 KG    | 蕃茄蛋花湯  | 蔥               | 0.6 KG | 鳳梨苦瓜湯  | 鹹鳳梨<定芳>(3K)     | 2 桶    | 蘿蔔魚丸湯  | 白蘿蔔大丁+(QRC)    | 12 KG  |
|        |        | 綠豆               | 6 KG    |        | 豆腐(切小丁)非基改)(大)  | 2 板     |        | 洗選蛋<東杰>         | 8 KG   |        | 雞骨架(CAS)<超泰>    | 6 KG   |        | 珍珠虱目魚丸(小)<源鴻   | 2 KG   |
|        |        | 小薏仁              | 2 KG    |        |                 |         |        | 牛蕃茄(QRC)<正暘>    | 5 KG   |        | 苦瓜(QRC)<正暘>     | 8 KG   |        | 芹菜(QRC)        | 0.3 KG |
|        |        |                  |         |        |                 |         |        |                 |        |        |                 |        |        |                |        |
| 水果     | 優酪乳    | 優酪乳<養樂多>(125ml)  | 430+2 瓶 |        | 一、二年級戶外教學       |         | 水果     | 水果              | 433份   |        |                 |        |        |                |        |
|        |        | 鮮奶<養樂多>(125ml)   | 3 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  |                  | 5.5     | 全穀根莖類  |                 | 4.5     | 全穀根莖類  |                 | 4.5    | 全穀根莖類  |                 | 4.5    | 全穀根莖類  |                | 4.7    |
|        | 豆魚蛋肉類  |                  | 1.6     | 豆魚蛋肉類  |                 | 2       | 豆魚蛋肉類  |                 | 2      | 豆魚蛋肉類  |                 | 2.8    | 豆魚蛋肉類  |                | 2      |
|        | 油脂類    |                  | 3       | 油脂類    |                 | 3.2     | 油脂類    |                 | 3.1    | 油脂類    |                 | 3      | 油脂類    |                | 3      |
|        | 蔬菜類    |                  | 1.5     | 蔬菜類    |                 | 2       | 蔬菜類    |                 | 0.9    | 蔬菜類    |                 | 1.2    | 蔬菜類    |                | 1.5    |
|        | 乳品類    |                  | 1       | 水果類    |                 |         | 水果類    |                 | 1      | 水果類    |                 | 0.2    | 水果類    |                |        |
| 熱量(大卡) |        |                  | 759     | 熱量(大卡) |                 | 659     | 熱量(大卡) |                 | 687    | 熱量(大卡) |                 | 706    | 熱量(大卡) |                | 652    |