

桃園市東勢國小112學年度下學期 第 16 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11日		星期一	12月12日		星期二	12月13日		星期三	12月14日		星期四	12月15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	五穀飯	五穀米 +	2 KG	糙米飯						小米飯	小米*	1.4 KG	糙米飯		
主菜	蠔油鮮菇黑豆干	蔥	0.6 KG	梅干蒸肉	絞赤肉<桃園>	14 KG	金瓜炒米粉	紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG	香酥魷魚排	魷魚排(80g)(CAS)<源鴻偉	303 片	韓式燒雞	骨腿丁(CAS)<佳世福>	3 KG
		紅蘿蔔片(QRC)+	2 KG		絞上肉<桃園>	10.5 KG		赤肉絲<桃園>	7 KG					洋蔥(進口)+	8 KG
		杏鮑菇頭(QRC)	8KG		絞蒜頭	0.3 KG		木耳絲(QRC)+	2 KG					雞丁(CAS)<佳世福>	24 KG
		大溪黑豆干(切9丁)(非基改)+	23 KG		梅干菜<駿泰>(3K)	4 包		米粉	28 KG					韓式辣椒醬(500g)	1 罐
								乾香菇絲	0.2 KG						
								南瓜(QRC)<正陽>	12 KG						
								乾蝦仁	0.2KG						
副菜	紅蔘炒蛋	蔥	0.3 KG	蝦香扁蒲	紅蘿蔔片(QRC)+	2 KG	燴獅子頭	大白菜(QRC)+	15 KG	三絲燴芥菜	紅蘿蔔絲(QRC)+	1 KG	蛋酥高麗菜	紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG
		紅蘿蔔絲(QRC)+	14 KG		乾蝦仁	0.2 KG		紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG		木耳絲(QRC)	1 KG		高麗菜(QRC)+	30 KG
		洗選蛋<東杰>	20 KG		絞蒜頭	0.2 KG		木耳絲(QRC)	1 KG		赤肉絲<桃園>	2 KG		絞蒜頭	0.2 KG
					瓠瓜(去皮)+(QRC)<正陽>	32 KG		獅子頭(40g)(CAS)(津谷)	414個		大芥菜(QRC)<正陽>	23 KG		洗選蛋<東杰>	5 KG
青菜	(產銷)	薑絲	0.2 KG	荷葉菜	絞蒜頭	0.2 KG				機山茼蒿	絞蒜頭	0.2 KG	機廣島	絞蒜頭	0.2 KG
		青松菜(產銷履歷)	32 KG		荷葉白菜(有機)	32 KG					山茼蒿(有機)	23 KG		廣島菜(有機)	32 KG
湯品	燒仙草	二砂糖	6 KG	牛蒡湯	蔥	0.3 KG	蕃茄蔬菜湯	生香菇(QRC)	2 KG	福菜肉片湯	薑絲	0.2 KG	吻魚菠菜湯	薑絲	0.2 KG
		長粉圓<尚旺>	3 KG		牛蒡(去皮)+(QRC)<正陽>	10 KG		大骨(切)<桃園>	2 KG		瘦夾心肉片<桃園>	2 KG		吻仔魚	0.6 KG
		花豆	3 KG		大骨(切)<桃園>	2 KG		高麗菜(QRC)+	8 KG		長福菜<品碩豐>	3 包		菠菜(QRC)	15 KG
		仙草原汁<津悅>(5K)	4 包					牛蕃茄(QRC)<正陽>	3 KG						
		紅豆(1K)<產銷履歷>	2 包												
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)	2 瓶				水果	水果	433份		少4.5年級118+素5人				
		鮮奶<養樂多>(125ml)	431 +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		6	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4.1	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4.5
	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		1.7	豆魚蛋肉類		1.5	豆魚蛋肉類		2.3	豆魚蛋肉類		2
	油脂類		2.6	油脂類		3.2	油脂類		3.1	油脂類		3	油脂類		3
	蔬菜類		1.3	蔬菜類		2	蔬菜類		0.8	蔬菜類		1.9	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)			801	熱量(大卡)		637	熱量(大卡)		619	熱量(大卡)		670	熱量(大卡)		645