

桃園市東勢國小112學年度下學期 第 2 週 學生午餐食譜設計表 人數:415+21人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

菜別	2月19日		星期一	2月20日		星期二	2月21日		星期三	2月22日		星期四	2月23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	小米飯	小米*		糙米飯						地瓜飯	黃地瓜(產銷履歷)		糙米飯						
主菜	蠔油鮮菇黑豆干	蔥		滑蛋親子丼	紅蘿蔔絲(QRC)+		什錦炒麵			砂鍋蔬食	大白菜(QRC)+		沙嗲豆包						
		紅蘿蔔片(QRC)+				紅蘿蔔絲(QRC)+					素沙茶醬	1罐							
		杏鮑菇頭(QRC)				油麵(白)					凍豆腐(非基改)<津悅>				紅蘿蔔絲(QRC)+				
		大溪黑豆干(切9丁)(非基改)<津悅>				素雞丁		1.2KG			油豆片切絲	0.6KG			豆皮捲	0.1KG		生香菇	0.3KG
											綠豆芽(QRC)				秀珍菇	0.3KG		生豆包	19片
											乾香菇絲								
副菜	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲(QRC)+		金菇什錦	薑絲		蔬菜關東煮	紅蘿蔔大丁(QRC)+		五福臨門	紅蘿蔔小丁(QRC)+		豆卷白菜	大白菜(QRC)+					
		洗選蛋<東杰>				紅蘿蔔絲(QRC)+					白蘿蔔大丁+(QRC)				紅蘿蔔絲(QRC)+				
		洋蔥(QRC)+				木耳絲(QRC)					高麗菜(QRC)+				玉米粒(CAS)<嘉鹿>			木耳絲(QRC)	
						素肉絲		0.1 KG			油豆腐丁(非基改)<津悅>				毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>			豆皮卷(非基改)<久代>	
						金針菇(QRC)					素甜不辣	0.5 KG			馬鈴薯小丁+(QRC)				
青菜	(產銷)	薑絲		機味美	薑絲	0.3 KG				機山菠菜			機青松						
		黑葉白菜(產銷履歷)				味美菜(有機)					山菠菜(有機)				青松菜(有機)				
湯品	紅豆紫米湯	二砂糖		燕菁湯	素羊肉	0.3 KG	蓮藕豚骨湯	皮絲	0.3 KG	黃豆芽肉絲湯☆	紅蘿蔔絲(QRC)+		蕃茄蛋花湯						
		紫糯米				大頭菜(去皮)(QRC)+					蓮藕片(QRC)+				素肉絲	0.1 KG		洗選蛋<東杰>	
		紅豆(1K)<產銷履歷>										黃豆芽(非基改)(QRC)				牛蕃茄(QRC)<正暘>			
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)					水果	水果	433份										
		鮮奶<養樂多>(125ml)																	
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		4.7	全穀根莖類		4.2	全穀根莖類		5.3	全穀根莖類		4.7				
	豆魚蛋肉類		1.8	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		0.8	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2.1				
	油脂類		3	油脂類		3.1	油脂類		3	油脂類		3.1	油脂類		3				
	蔬菜類		1.5	蔬菜類		2	蔬菜類		0.7	蔬菜類		1.2	蔬菜類		0.9				
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類			水果類						
	熱量(大卡)		753	熱量(大卡)		669	熱量(大卡)		567	熱量(大卡)		691	熱量(大卡)		644				

設計:至芄企業有限公司

執行秘書:

校長: