

桃園市東勢國小108學年度下學期 第4週 學生午餐食譜設計表

人數:410+12人

類別	3月16日			星期一	3月17日			星期二	3月18日			星期三	3月19日			星期四	3月20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	名稱	食材名稱	數量		
主食	麥片	麥片<福壽>*		糙米飯						紅扁豆	紅扁豆*		糙米飯							
主菜	筍乾麵輪煮	薑片		花枝排	素花枝排	14份	什錦炒米粉		糖醋豆包	青椒		豉汁麵腸	薑絲							
		紅蘿蔔大丁			紅蘿蔔絲			蕃茄醬<可果美>(3330g)			麵腸		0.6KG							
		海帶結<聯宏>				紅蘿蔔大丁				杏鮑菇頭	0.6KG									
		麵輪(小)			油豆片	0.5KG		炸豆包		12片										
		筍干<品碩豐>			高麗菜 +															
					米粉			甜鳳梨角<台鳳>(3050g)												
					乾香菇絲															
副菜	燴三菇	西芹		回鍋干片		鹽酥三品	杏鮑菇頭	沙茶粉絲煲	素沙茶醬	1罐	玉米燒海茸	薑絲								
		紅蘿蔔絲			豆干片(非基改)<津悅>				紅蘿蔔絲			海茸<聯宏>								
		生香菇					素甜不辣		0.3KG	木耳絲										
		金針菇			高麗菜 +							玉米粒(CAS)<嘉鹿>								
		杏鮑菇頭			辣豆瓣醬<十全>(640g)				高麗菜 +											
		赤肉絲<大安>							冬粉(龍品)<信全>											
青菜	(產銷)	薑絲		機野山	薑絲	0.3KG		機小松		機高麗										
		蚵白菜(產銷履歷)			野山菊(有機)	34KG			小松菜(有機)			高麗菜(有機)	34KG							
湯品	黑糖地瓜湯	老薑片		黃瓜鮮菇湯		肉羹湯	紅蘿蔔絲	酸菜素肚湯	長酸菜(切)	白菜豆腐羹	素肉絲	0.1KG								
		地瓜(去皮) +			大黃瓜(去皮)+				木耳絲			大白菜+								
		黑糖(紅糖)(450g)<寶山>			秀珍菇							紅蘿蔔絲								
					金針菇				素肉羹		0.3KG	豆腐(非基改)(大板)<津悅>								
									脆筍絲<品碩豐>											
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)				水果	水果													
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						
	五穀根莖類	5.8	五穀根莖類	4.5	五穀根莖類	4.7	五穀根莖類	4.7	五穀根莖類	5.4										
	豆魚蛋肉類	1.6	豆魚蛋肉類	3.2	豆魚蛋肉類	1.5	豆魚蛋肉類	2.3	豆魚蛋肉類	2.2										
	油脂類	2.6	油脂類	3	油脂類	3.2	油脂類	3.1	油脂類	3.1										
	蔬菜類	2.1	蔬菜類	1.3	蔬菜類	1	蔬菜類	1.7	蔬菜類	1.2										
	乳品類	1	水果類		水果類	1	水果類		水果類											
	熱量(大卡)	777	熱量(大卡)	723	熱量(大卡)	671	熱量(大卡)	684	熱量(大卡)	713										

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: