

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>*	2KG	糙米飯						紅扁豆	紅扁豆*	1KG	糙米飯							
主菜	筍乾麵輪煮	薑片	0.3KG	花枝排	花枝排<安得利>(75g	420份	什錦炒米粉	絞紅蔥頭	0.6KG	糖醋雞丁	青椒	2KG	打拋肉	薑絲	0.3KG					
		紅蘿蔔大丁	2KG			紅蘿蔔絲		3KG	蕃茄醬<可果美>(3		1桶	絞赤肉<桃園>		16KG						
		海帶結<聯宏>	10KG			赤肉絲<桃園>		8KG	紅蘿蔔大丁		2KG	絞上肉<桃園>		9KG						
		麵輪(小)	6KG			乾蝦仁		0.2KG	洋蔥+		5KG	洋蔥+		10KG						
		筍干<品碩豐>	5包			高麗菜 +		15KG	雞丁(CAS)-<上德>		23KG	絞蒜頭		0.3KG						
						米粉		32KG	甜鳳梨角<台鳳>(3		2桶	打拋醬(甲拋醬)		1瓶						
						乾香菇絲		0.1KG	骨腿丁(CAS)<超秦		4KG									
						蔥		1KG												
副菜	燴三菇	西芹	5KG	回鍋干片	蔥	0.6KG	鹽酥三品	Q~杏鮑菇頭	15KG	沙茶粉絲煲	沙茶醬<牛頭牌>(7	1罐	玉米燒海茸	薑絲	0.3KG					
		紅蘿蔔絲	2KG		豆干片(非基改)<津悅	12KG		胡椒鹽<老公仔標>(	1盒		紅蘿蔔絲	3KG		海茸<聯宏>	20KG					
		生香菇	2KG		赤肉絲<桃園>	3KG		甜不辣絲<品豐>	10KG		木耳絲	2KG		赤肉絲<桃園>	3KG					
		Q~金針菇	15KG		Q~高麗菜 +	15KG		油豆腐丁	10KG		絞赤肉<桃園>	3KG		玉米粒(CAS)<嘉鹿>	8KG					
		杏鮑菇頭	8KG		辣豆瓣醬<十全>(640	1瓶					高麗菜 +	5KG								
		赤肉絲<大安>	3KG								冬粉(龍品)<信全>	8KG								
青菜	(產銷	薑絲	0.3KG	機野山	絞蒜頭	0.3KG			機小松	絞蒜頭	0.3KG	機高麗	絞蒜頭	0.3KG						
		蚵白(產銷履歷)	34KG		野山菊(有機)	34KG				小松菜(有機)	34KG		高麗菜(有機)	34KG						
湯品	黑糖地瓜湯	老薑片	0.3KG	黃瓜鮮菇湯	蔥	0.3KG	肉羹湯	紅蘿蔔絲	2KG	酸菜豬血湯	長酸菜(切)	10KG	白菜豆腐羹	蟹肉棒	2KG					
		地瓜(去皮) +	18KG		大黃瓜(去皮)+	12KG		木耳絲	2KG		薑絲	0.3KG		大白菜+	6KG					
		黑糖(紅糖)(450g)<寶	10包		秀珍菇	2KG		柴魚(300g)	1包		大骨(切)<桃園>	3KG		紅蘿蔔絲	2KG					
					金針菇	4KG		肉羹(手工)	7KG		豬血	10KG		豆腐(非基改)(大板)<	2板					
								脆筍絲<品碩豐>	2包											
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(12	424瓶			414+14份	水果	水果	424份			423份			424份					
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	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	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	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	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	蔬菜類		1.2		
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類			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	熱量(大卡)		713		

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: