

桃園市東勢國小108學年度下學期 第5週 學生午餐食譜設計表

人數:410+12人

菜別	3月23日			星期一	3月24日			星期二	3月25日			星期三	3月26日			星期四	3月27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	地瓜飯	地瓜(去皮) +	6KG	糙米飯						紫米飯	紫糯米*		糙米飯							
主菜	麻油蛋	薑片		蘿蔔燒油豆腐	紅蘿蔔大丁		蔬菜瘦肉粥			椒麻豆干			咕啞豆包	小黃瓜						
		高麗菜 +			白蘿蔔(去皮) +			紅蘿蔔小丁			檸檬汁(濃縮)(960c.c)			蕃茄醬<可果美>(3330g)						
		麻油<燈燦>(450g)			油豆腐丁	0.6KG					炸豆包	13片								
		洗選蛋	13個			油豆片		0.5KG	花椒粒<飛馬>(12g)			洋蔥+								
						高麗菜 +			豆干		1KG	甜鳳梨角								
						青豆粒(1K)<嘉鹿>														
						乾香菇絲														
副菜	西芹素肉絲	西芹		鮮蔬什錦	紅蘿蔔片		滷蛋	剝殼白蛋(CAS)<禾品>(50人)		炒三絲	薑絲		清心燴集							
		紅蘿蔔絲			秀珍菇				西芹			紅蘿蔔片								
		木耳絲			高麗菜 +				紅蘿蔔絲			大黃瓜(去皮)+								
		素肉絲	0.1KG					海帶絲<聯宏>			秀珍菇									
								白干絲(非基改)<津悅>			木耳絲									
青菜	(產銼)	薑絲		黑葉	薑絲	0.3KG				機青松		機青江								
		青油菜(產銼履歷)	34KG		黑葉白菜(有機)			青松菜(有機)					青江菜(有機)							
湯品	仙草QQ	糖		蕃茄蛋花湯			草莓小饅頭	草莓小饅頭<奇美>(20gx40入)		南瓜湯	薑片		海芽蛋花湯							
		長粉圓<尚旺>			牛蕃茄				南瓜			洗選蛋<東杰>								
		仙草(6K)			洗選蛋<東杰>							乾海帶芽								
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)				414+14份	水果	水果	424份			423份			424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	類別		份量		
	五穀根莖類		5.7	五穀根莖類		4.5	五穀根莖類		4.8	五穀根莖類		4.9	五穀根莖類		4.5	五穀根莖類		4.5		
	豆魚蛋肉類		1.9	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		1.5	豆魚蛋肉類		2.4	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	油脂類		3.1	油脂類		3.1	油脂類		3.1		
	蔬菜類		1.8	蔬菜類		2.2	蔬菜類		0.4	蔬菜類		1.2	蔬菜類		1.8	蔬菜類		1.8		
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類			水果類		0.2	水果類		0.2		
	熱量(大卡)		785	熱量(大卡)		655	熱量(大卡)		654	熱量(大卡)		693	熱量(大卡)		677	熱量(大卡)		677		

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: