

桃園市東勢國小108學年度下學期 第6週 學生午餐食譜設計表

人數:410+12人

類別	3月30日			星期一	3月31日			星期二	4月1日			星期三	4月2日			星期四	4月3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	玉米飯	玉米粒(CAS)<嘉鹿>			糙米飯															
主菜	杏鮑菇燒油豆腐	蒜片		腐乳高麗炒蛋	薑片		義大利麵	蕃茄醬<可果美>(3330g)												
		紅蘿蔔片																		
		杏鮑菇頭			豆腐乳(甜酒)<江記>(900g)			青豆粒(冷凍)<嘉鹿>												
		油豆腐丁(非基改)<津悅>			高麗菜 +															
					豆腐乳(辣)<江記>(750g)			小烏龍麵												
					洗選蛋<東杰>			13個	三色粒(CAS)<嘉鹿>											
副菜	什錦馬鈴薯	蔥		蛋酥白菜	大白菜+		香菇燴花椰菜	白花菜(CAS)<嘉鹿>												
		紅蘿蔔小丁			紅蘿蔔絲			青花菜(CAS)<嘉鹿>												
		Q~馬鈴薯小丁+			洗選蛋<東杰>			生香菇												
		絞赤肉<桃園>																		
青菜	(產銷)	薑絲		機青油	薑絲	0.2KG														
		青菜(產銷履歷)			青油菜(有機)															
湯品	綠豆QQ湯	糖		金針肉絲湯	薑絲		玉米濃湯	安佳奶油(454g)												
		長粉圓<尚旺>			木耳絲			紅蘿蔔小丁												
		綠豆			素肉絲	0.1KG		馬鈴薯小丁+												
					金針			素火腿丁		1條										
								玉米粒(CAS)<嘉鹿>												
								洗選蛋<東杰>												
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)				430份	水果	水果				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		6.8	五穀根莖類		4.5	五穀根莖類		4.1	五穀根莖類			五穀根莖類			五穀根莖類				
	豆魚蛋肉類		1.5	豆魚蛋肉類		2.2	豆魚蛋肉類		4	豆魚蛋肉類			豆魚蛋肉類			豆魚蛋肉類				
	油脂類		2.6	油脂類		3.1	油脂類		3.3	油脂類			油脂類			油脂類				
	蔬菜類		1.1	蔬菜類		2.1	蔬菜類		1.3	蔬菜類			蔬菜類			蔬菜類				
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類			水果類			水果類				
	熱量(大卡)		814	熱量(大卡)		672	熱量(大卡)		828	熱量(大卡)		0	熱量(大卡)			熱量(大卡)		0		

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: