

桃園市東勢國小108學年度下學期 第7週 學生午餐食譜設計表

人數:410+13人

類別	4月6日			星期一	4月7日			星期二	4月8日			星期三	4月9日			星期四	4月10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	燕麥餅	燕麥*		糙米飯							玉米餅	玉米粒(CAS)<嘉鹿>				糙米飯				
主菜	洋芋燒油豆腐	紅蘿蔔大丁		鮮菇燒豆腐			素燴飯	紅蘿蔔絲		小瓜豆干	小黃瓜		香菇素肉燥							
		馬鈴薯大丁+			薑絲			油豆片	0.6KG		豆干片	1KG		素肉燥	1罐					
		油豆腐丁	1KG		辣豆瓣醬<十全>(640g)			木耳朵	0.1KG			乾香菇絲								
					豆腐(非基改)(大板)<津悅>			高麗菜 +			豆干丁(非基改)<津悅>									
					秀珍菇	0.3KG		黑胡椒粒<老公仔標>(345g)												
副菜	海茸素肉絲	薑絲		螞蟻上樹	紅蘿蔔絲		玉米炒蛋			起司洋芋	紅蘿蔔大丁		野菜煮	青花菜(CAS)<嘉鹿>						
		海茸<聯宏>				紅蘿蔔小丁			馬鈴薯大丁+			紅蘿蔔大丁								
		素肉絲	0.1KG			玉米粒(CAS)<嘉鹿>			玉米粒(CAS)<嘉鹿>		0.3KG	白蘿蔔(去皮) +								
					高麗菜 +			洗選蛋<東杰>			乳酪絲(起司絲)(1K)			牛蒡(去皮) +						
					辣豆瓣醬<十全>(640g)															
					乾香菇絲															
					冬粉(龍品)<信全>															
青菜	(產鎔)	薑絲		機小白	薑絲	0.3KG			機千寶			日本								
		小松菜(產銷履歷)			小白菜(有機)	34KG		千寶菜(有機)			日本水菜(有機)									
湯品	綠豆麥片湯	糖		菇菇蛋花湯			豆腐味噌湯	豆腐	1盒	芎菜湯			莧菜湯	莧菜						
		綠豆			紅蘿蔔絲			味噌	1包		紅蘿蔔絲									
		麥片<福壽>			生香菇						冬菜(素)	1罐								
					金針菇						冬粉(龍品)<信全>									
					洗選蛋<東杰>															
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)				430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		5.9	五穀根莖類		5.2	五穀根莖類		4.8	五穀根莖類		5.4	五穀根莖類		4.5					
	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2.5	豆魚蛋肉類		2.7	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2.4					
	油脂類		2.5	油脂類		2.8	油脂類		2.7	油脂類		2.9	油脂類		3					
	蔬菜類		1.4	蔬菜類		1.4	蔬菜類		0.5	蔬菜類		1.2	蔬菜類		2					
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類			水果類		0					
	熱量(大卡)		792	熱量(大卡)		713	熱量(大卡)		733	熱量(大卡)		689	熱量(大卡)		680					

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: