

桃園市東勢國小108學年度下學期 第8週 學生午餐食譜設計表

人數:411+13人

菜別	4月13日			4月14日			4月15日			4月16日			4月17日		
	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	燒豆包	薑絲		筍干皮絲	紅辣椒		什錦麵疙瘩			咖哩豆腐	咖哩粉<老公仔標>(262g)		日式壽喜燒		
		紅辣椒						紅蘿蔔絲			紅蘿蔔大丁			粗干絲	0.8KG
		生豆包(非基改)<津悅>			皮絲	0.6KG		麵疙瘩(貓耳麵)			馬鈴薯大丁+			紅蘿蔔絲	0.2KG
					筍干<品碩豐>						油豆腐丁	0.8KG		黃豆芽(非基改)	
								油豆片	0.6KG						
								高麗菜+							
副菜	芋香四寶	紅蘿蔔小丁		豆卷白菜	大白菜+		茶葉蛋	純紅茶(60g x 10小包)<尚旺>		五寶鮮蔬	紅蘿蔔絲		西芹甜不辣	西芹	
		芋頭小丁+			紅蘿蔔絲			洗選蛋<東杰>			秀珍菇			紅蘿蔔片	
		絞赤肉<桃園>			木耳絲			滷包(大)(10個)<老公仔標>			木耳絲			素甜不辣	0.6KG
		玉米粒(CAS)<嘉鹿>			豆皮卷(非基改)						青江菜				
		青豆粒(冷凍)<嘉鹿>									杏鮑菇頭				
青菜	青江菜	薑絲		青江菜	薑絲	0.3KG				高麗菜			黑葉	薑絲	
		青江菜(產銷履歷)			青松菜(有機)<大萇>						高麗菜(有機)<大萇>			黑葉白菜(有機)<大萇>	
湯品	地瓜芋圓湯	老薑片		酸辣湯	紅蘿蔔絲		蔥肉餡餅			海帶結湯	薑絲		味噌豆簽湯	絲瓜	
		糖			木耳絲			銀絲捲(小)<奇美>(4	13個		海帶結<聯宏>			豆簽麵(900g)	
		芋圓<賞味佳>(0.6K)			洗選蛋<東杰>						素羊肉	0.3KG		味噌<十全>(3K)	
		地瓜(去皮)+			豆腐(非基改)(大板)<津悅>										
					烏酢<穀盛>(5L)										
					脆筍絲<品碩豐>										
水果		優酪乳<養樂多>(125ml)				430份	水果	水果	425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	
	五穀根莖類	6.5		五穀根莖類	4.5		五穀根莖類	4.4		五穀根莖類	4.8		五穀根莖類	5.1	
	豆魚蛋肉類	1.5		豆魚蛋肉類	2.7		豆魚蛋肉類	2		豆魚蛋肉類	2		豆魚蛋肉類	1.8	
	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	0.9		蔬菜類	2		蔬菜類	0.6		蔬菜類	2		蔬菜類	1.7	
	乳品類	1		水果類			水果類	1		水果類			水果類		
	熱量(大卡)	784		熱量(大卡)	694		熱量(大卡)	655		熱量(大卡)	667		熱量(大卡)	670	

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: