

桃園市東勢國小108學年度下學期 第9週 學生午餐食譜設計表

人數:411+13人

類別	4月20日			星期一	4月21日			星期二	4月22日			星期三	4月23日			星期四	4月24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	
主食	紫米飯	紫糯米*			糙米飯								紅扁豆	紅扁豆*			糙米飯			
主菜	義式香料鮮蔬	牛蕃茄		照燒黑豆干	紅蘿蔔片		咖哩燴飯	咖哩粉<老公仔標>(600g)			筍香麵輪	薑片		香酥素芋頭丸						
		義大利香料<小磨坊>(120g)				紅蘿蔔大丁			桂竹筍.			素芋頭丸	13*2							
		南瓜			黑豆干	13個		馬鈴薯大丁+		麵輪		0.6KG								
		青花菜	0.6KG		照燒醬(日式)<穀盛>(1800ml)			油豆腐丁	0.8KG											
		油豆片	0.3KG					洋蔥+												
副菜	菜脯蛋			金菇什錦	薑絲		紅燒什錦	薑片		紅燒茄子			客家小炒							
		碎脯<品碩豐>			紅蘿蔔絲			紅辣椒			紅辣椒									
		洗選蛋<東杰>			木耳絲			紅蘿蔔大丁			茄子	豆干片(非基改)<津悅>								
					海帶結<聯宏>						素魷魚	1包								
					金針菇			油豆腐(小三角)(非基改)(約20g)												
青菜	產銷履歷	薑絲		小紫菜蛋花湯	薑絲	0.3KG	玉米蘿蔔湯		塔荳荳針肉絲湯			青木瓜湯								
		油菜(產銷履歷)			小白菜(有機)					塔菇菜(有機)			青江菜(有機)							
湯品	仙草蜜	糖		紫菜(100g)			白蘿蔔(去皮)+			薑絲		青木瓜湯	青木瓜(去皮)+							
		仙草凍(6K)			洗選蛋<東杰>					木耳絲			素羊肉	0.3KG						
					紫菜(100g)					素肉絲	0.1KG		枸杞							
										金針										
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)				430份	水果					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		5.5	五穀根莖類		4.5	五穀根莖類		4.9	五穀根莖類		4.8	五穀根莖類		4.5	五穀根莖類		4.5		
	豆魚蛋肉類		2.6	豆魚蛋肉類		2.4	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		1.8	豆魚蛋肉類		2.8	豆魚蛋肉類		2.8		
	油脂類		2.5	油脂類		2.8	油脂類		2.7	油脂類		2.9	油脂類		3	油脂類		3		
	蔬菜類		1	蔬菜類		1.9	蔬菜類		0.6	蔬菜類		2	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)		799	熱量(大卡)		669	熱量(大卡)		690	熱量(大卡)		652	熱量(大卡)		690	熱量(大卡)		690		

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: