

桃園市東勢國小108學年度下學期 第10週 學生午餐食譜設計表 人數:411+13人

菜別	4月27日			星期一	4月28日			星期二	4月29日			星期三	4月30日			星期四	5月1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	芝麻餛飩	黑白芝麻各			糙米飯								麥片餛飩	麥片<福壽>*	2KG		糙米飯			
主菜	花椰紫米糕	素紫米糕(1.8K)			粉蒸豆腐	蒸肉粉(五香)<飛馬>(600g)			炸醬麵	小黃瓜			宮保豆干				京醬金菇			
		青花菜(CAS)<嘉鹿>				地瓜(去皮) +				紅蘿蔔絲				硬花生		0.1KG		紅蘿蔔絲		
		老薑片								油麵(白)				乾辣椒(切)				金針菇		1KG
		紅蘿蔔片				豆腐		1.2KG										小黃瓜		0.3KG
										甜麵醬<十全>				豆干		1KG		甜麵醬<十全>		
																		黑豆瓣醬<十全>		
										黑豆瓣醬<十全>										
副菜	五福臨門	紅蘿蔔小丁			海帶根	薑絲			珍菇高麗菜	紅蘿蔔絲			蝦皮瓠瓜	紅蘿蔔片			回鍋干片			
		馬鈴薯小丁+				海帶根<聯宏>				秀珍菇				瓠瓜(去皮) +				豆干片(非基改)<津悅>		
										Q~高麗菜 +										
		玉米粒(CAS)<嘉鹿>																高麗菜 +		
青菜	產花豆芋圓湯	青豆粒(1K)<嘉鹿>			青薑絲菇湯				關東煮				小蕃茄豆腐湯				黑葉菜凍豆腐	辣豆瓣醬<十全>(640g)		
湯品	產花豆芋圓湯	薑絲			薑絲	薑絲		0.3KG	關東煮				小蕃茄豆腐湯				黑葉菜凍豆腐			
		蚵白菜(產銷履歷)				青松菜(有機)								小松菜(有機)				黑葉白菜(有機)		
		糖				薑絲				紅蘿蔔大丁								酸菜心(切)		
		地瓜圓<賞味佳>(0.6K)				紅蘿蔔絲				白蘿蔔(去皮) +				牛蕃茄				薑絲		
水果	優酪乳	芋圓<賞味佳>(0.6K)			菇湯	秀珍菇			關東煮	油豆腐丁(非基改)<津悅>			小蕃茄豆腐湯	豆腐(非基改)(大板)<津悅>			黑葉菜凍豆腐	凍豆腐		0.3KG
		花豆				金針菇				素甜不辣		0.3KG								
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)			菇湯			430份	關東煮				小蕃茄豆腐湯			423份	黑葉菜凍豆腐			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		7.2		五穀根莖類		5		五穀根莖類		4.2		五穀根莖類		4.5		五穀根莖類		4.5	
	豆魚蛋肉類		0.2		豆魚蛋肉類		2		豆魚蛋肉類		2		豆魚蛋肉類		2		豆魚蛋肉類		3.3	
	油脂類		2.5		油脂類		2.8		油脂類		3		油脂類		3.4		油脂類		3	
	蔬菜類		1.3		蔬菜類		1.9		蔬菜類		1.3		蔬菜類		2		蔬菜類		1.6	
	乳品類		1		水果類				水果類		1		水果類				水果類			
		熱量(大卡)		745			674				672				668				738	

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: