

桃園市東勢國小108學年度下學期 第11週 學生午餐食譜設計表

人數:409+13人

菜別	5月4日		星期一	5月5日		星期二	5月6日		星期三	5月7日		星期四	5月8日		星期五
	名稱	食材名稱	數量(14份)	名稱	食材名稱	數量(15份)	名稱	食材名稱	數量(14份)	名稱	食材名稱	數量(13份)	名稱	食材名稱	數量(14份)
主食	紫米飯	紫糯米*	2KG	糙米飯						麥片飯	麥片<福壽>*		糙米飯		
主菜	三杯油豆腐			冬瓜燒麵輪	紅蘿蔔大丁		沙茶肉羹飯	大白菜+		銀芽干絲	綠豆芽		香酥豆干	豆干	1KG
					冬瓜(青皮)(去皮)			紅蘿蔔絲			洗選蛋<東杰>				
		麻油<燈燦>(450g)			麵輪	0.5KG		木耳絲			粗干絲	0.6KG			
		油豆腐丁	1KG												
副菜	什錦馬鈴薯			鐵板豆腐	紅蘿蔔片		滷什錦	海帶結<聯宏>		黃瓜鳥蛋	紅蘿蔔片		炒年糕	大白菜+	
		紅蘿蔔小丁			秀珍菇	0.2KG		Q~杏鮑菇頭			大黃瓜(去皮)+			紅蘿蔔絲	
		馬鈴薯小丁+			豆腐(非基改)(大板)<津悅>			滷包(大)(10個)<老公仔標>			鳥蛋			金針菇	
								豆干(四分)(非基改)<津悅>						素泡菜	1罐
青菜	蘆絲	蘆絲	0.3KG	高麗菜(有機)	高麗菜(有機)		蘿蔔魚丸湯			玉米湯	小白菜(有機)		塔菇菜(有機)	紅蘿蔔絲	
		青菜(產銷履歷)													
湯品	仙草QQ	糖		蕃茄蛋花湯	牛蕃茄		水果				紅蘿蔔大丁		什錦湯	木耳絲	
		長粉圓<尚旺>			洗選蛋<東杰>			素丸子	0.1KG		素羊肉	0.3KG		素肉絲	0.1KG
		仙草凍(6K)									玉米條(切)			金針菇	
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)	430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	類別	份量	類別	份量	份量
		五穀根莖類	6.7	五穀根莖類	5.1	五穀根莖類	4.5	五穀根莖類	4.8	五穀根莖類	4.5				
		豆魚蛋肉類	1.8	豆魚蛋肉類	2.2	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	2.8				
		油脂類	2.5	油脂類	3.1	油脂類	3	油脂類	3.4	油脂類	3				
		蔬菜類	1	蔬菜類	1.5	蔬菜類	1.6	蔬菜類	1.7	蔬菜類	1.9				
		乳品類	1	水果類		水果類	1	水果類		水果類					
	熱量(大卡)	823	熱量(大卡)	699	熱量(大卡)	700	熱量(大卡)	682	熱量(大卡)	708					

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: