

桃園市東勢國小108學年度下學期 第12週 學生午餐食譜設計表

人數:410+13人

菜別	5月11日			星期一	5月12日			星期二	5月13日			星期三	5月14日			星期四	5月15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)	名稱	食材名稱	數量(14份)		
主食	燕麥粥	燕麥*		糙米飯						五穀飯	五穀米 +		糙米飯							
主菜	麻油素腰花	素腰花		照燒豆腐	紅蘿蔔片		大滷湯麵	大白菜+		鮮菇燒豆干	紅蘿蔔大丁		南瓜鹹蛋	薑片						
		薑片			豆腐			1.2KG	紅蘿蔔絲			杏鮑菇頭		3個						
		山藥							油麵(白)			豆干		0.6KG						
		麻油<燈燦>(450g)			照燒醬(日式)<穀盛>(1800ml)				木耳絲											
		枸杞							油豆片		0.5KG									
									洗選蛋<東杰>											
									豆腐(非基改)(大板)<津悅>											
									脆筍絲<品碩豐>											
副菜	枸杞蒸蛋	枸杞		小黃瓜炒黑輪	小黃瓜		紅燒什錦	薑片		麻婆豆腐			麻醬錦絲	芝麻醬<北方>(350g)						
		洗選蛋<東杰>			紅蘿蔔片				紅辣椒			辣豆瓣醬<十全>(640g)		小黃瓜						
					素甜不辣			0.3KG	Q~白蘿蔔(去皮) +			豆腐(非基改)(大板)<津悅>		紅蘿蔔絲						
									海帶結<聯宏>					木耳絲						
									油豆腐(小三角)(非基改)(約20g)<3											
												白干絲(非基改)<津悅>								
青菜	(產銷綠豆西米露優酪乳)	薑絲		機青油	薑絲	0.3KG			機青松			機千寶								
湯品	綠豆西米露優酪乳	糖		冬瓜湯	大黃瓜(去皮)+		沖繩黑糖捲	沖繩黑糖捲<奇美>		黃瓜湯	大黃瓜(去皮)+		豆腐羹	素肉絲		0.1KG				
		綠豆			素羊肉			0.3KG	枸杞			大白菜+								
		西谷米							素羊肉		0.3KG	紅蘿蔔絲								
												豆腐(非基改)(大板)<津悅>								
水果		優酪乳<養樂多>(125ml)					水果													
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		6.1	五穀根莖類		4.9	五穀根莖類		4.6	五穀根莖類		4.5	五穀根莖類		4.7					
	豆魚蛋肉類		2.1	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		1.9	豆魚蛋肉類		2.6	豆魚蛋肉類		2.7					
	油脂類		2.4	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3.2					
	蔬菜類		0.8	蔬菜類		2	蔬菜類		1	蔬菜類		1.5	蔬菜類		1.4					
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類			水果類							
	熱量(大卡)		794	熱量(大卡)		678	熱量(大卡)		685	熱量(大卡)		683	熱量(大卡)		711					

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: