

桃園市東勢國小108學年度下學期 第13週 學生午餐食譜設計表

人數:411+13人

類別	5月18日		星期一	5月19日		星期二	5月20日		星期三	5月21日		星期四	5月22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	地瓜	地瓜(去皮)+		糙米飯						小米飯	小米*		糙米飯			
主菜	蕃茄燒豆包			豆干 燒 杏鮑菇	麵粉		素蛋炒飯			金沙豆腐			梅干燒皮絲			
					油豆片	0.5KG										
		生豆包	1KG		高麗菜+			鹹蛋黃	4個		皮絲	0.6KG				
		牛蕃茄	0.6KG		洗選蛋<東杰>			豆腐(非基改)(大板)<津悅>			梅干菜<駿泰>(3K)					
					三色粒(CAS)<嘉鹿>											
副菜	鳳梨木耳	薑絲		田園四色	小黃瓜		雙色花椰	白花菜(CAS)<嘉鹿>		清燴絲瓜	薑絲		小瓜鮮菇	小黃瓜		
		木耳絲			馬鈴薯小丁+			青花菜(CAS)<嘉鹿>			絲瓜(去皮)+			紅蘿蔔片		
		甜鳳梨角<飯友>(3035g)				素火腿		1條	紅蘿蔔片			枸杞			秀珍菇	
					玉米粒(CAS)<嘉鹿>									杏鮑菇頭		
青菜	(產銷 追溯)	薑絲		機塔菇	薑絲	0.3KG			荷葉			機味羊				
		青菜(產銷履歷)			塔菇菜(有機)		荷葉白菜(有機)			味美菜(有機)						
湯品	冬瓜 糖米 苔目	黑粉圓<尚旺>		味噌湯			鮮菇 蘿蔔湯	薑片		榨菜 肉絲湯			肉羹湯	紅蘿蔔絲		
		冬瓜糖			豆腐(非基改)(大板)<津悅>			素肉絲	0.1KG		木耳絲					
		米苔目			味噌<十全>(1K)			榨菜絲<品碩豐>			素肉羹	0.3KG				
											脆筍絲<品碩豐>					
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)			429份	水果	水果		424份		423份			425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	
	五穀根莖類		5.6	五穀根莖類		5.2	五穀根莖類		4.5	五穀根莖類		4.5	五穀根莖類		4.5	
	豆魚蛋肉類		2.5	豆魚蛋肉類		2.5	豆魚蛋肉類		1.5	豆魚蛋肉類		2.5	豆魚蛋肉類		2.3	
	油脂類		2.4	油脂類		2.8	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		2.9	
	蔬菜類		1.1	蔬菜類		1.3	蔬菜類		1.5	蔬菜類		2	蔬菜類		2.1	
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類			水果類			
熱量(大卡)		796	熱量(大卡)		710	熱量(大卡)		660	熱量(大卡)		688	熱量(大卡)		671		

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: