

桃園市東勢國小108學年度下學期 第14週 學生午餐食譜設計表

人數:411+13人

類別	5月25日			星期一	5月26日			星期二	5月27日			星期三	5月28日			星期四	5月29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(13份)	名稱	食材名稱	數量(14份)		
主食	芝麻飯	黑白芝麻各		糙米飯						紫米飯	紫糯米*		糙米飯							
主菜	醬燒油豆腐	紅蘿蔔大丁		白玉燒麵輪	白蘿蔔(去皮) +		什錦炒板條	乾香菇絲		滷豆包			韓式燒肉	紅蘿蔔絲						
		絞蒜頭				紅蘿蔔絲					白干絲	0.6KG								
		油豆腐(小三角)(非基改)(約20g)<津悅>			麵輪	0.5KG		板條*			生豆包	14片		白芝麻						
		冬瓜(去皮)				綠豆芽					黃豆芽(非基改)									
						油豆片		0.5KG			韓式辣椒醬(1K)									
						木耳絲		0.1KG												
副菜	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲		毛豆干丁	紅蘿蔔小丁		滷什錦	海帶結<聯宏>		紅燒茄子			鮮菇瓠瓜	薑絲						
					毛豆粒(CAS)(1K)<嘉鹿>			Q~杏鮑菇頭				紅蘿蔔片								
		洗選蛋<東杰>			玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>				茄子			瓠瓜(去皮) +								
					豆干丁(非基改)<津悅>			滷包(大)(10個)<老公仔標>			秀珍菇									
								大溪黑豆干												
青菜	(產地)	薑絲		福山	薑絲	0.3KG				機小松			黑葉							
		青菜(產銷履歷)			福山萵苣菜(有機)				小松菜(有機)			黑葉白菜(有機)								
湯品	檸檬愛玉	糖		金菇什錦湯	紅蘿蔔絲		薄揚蘿蔔湯	白蘿蔔(去皮) +		南瓜濃湯	安佳奶油(454g)		玉米蛋花湯	紅蘿蔔小丁						
		檸檬汁(濃縮)<大湖>(2.1K)			木耳絲				馬鈴薯大丁+			玉米粒(CAS)<嘉鹿>								
		愛玉凍(6K)			素肉絲	0.1KG		油豆腐丁(非基改)<津悅>				洗選蛋<東杰>								
					金針菇			味噌<十全>(3K)			南瓜									
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)				429份	水果	水果	424份			423份			425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						
	五穀根莖類		5.3	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		2.1	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		1.4	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)		753	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: