

桃園市東勢國小108學年度下學期 第15週 學生午餐食譜設計表

人數:410+13人

類別	6月1日			星期一	6月2日			星期二	6月3日			星期三	6月4日			星期四	6月5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*			糙米飯								五穀飯	五穀米 +		2KG	糙米飯			
主菜	冬瓜燒豆干	薑片			蘿蔔燒油腐	紅蘿蔔大丁			滷肉飯				香酥素柳葉魚	素柳葉魚			照燒豆腐	紅蘿蔔片		
		冬瓜(青皮)(去皮)				白蘿蔔(去皮) +				14*2				豆腐		1.2KG				
		豆干		0.6KG		油豆腐丁		0.8KG		素肉燥		2瓶		生香菇		0.2KG				
										豆干丁(非基改)<津悅>				照燒醬(日式))						
副菜	玉米炒蛋				五寶鮮蔬	紅蘿蔔絲			炒青菜				起司洋芋	紅蘿蔔大丁			芝麻長豆	白芝麻		
		玉米粒		0.6KG		秀珍菇				馬鈴薯大丁+				長豆						
		洗選蛋		0.6KG		木耳絲				蚵白菜(QRC)										
						青江菜								乳酪絲(起司絲)(1K)						
						杏鮑菇頭														
青菜	(產銷)	薑絲			荷葉	薑絲		0.3KG					機小松				機千寶			
		青江菜(產銷履歷)				荷葉白菜(有機)				小松菜(有機)				千寶菜(有機)						
湯品	綠豆粉圓湯	糖			豆腐味噌湯				肉羹湯	紅蘿蔔絲			青木瓜湯	青木瓜(去皮) +			玉米蛋花湯	紅蘿蔔小丁		
		黑粉圓<尚旺>				豆腐(非基改)(大板)<津悅>				木耳絲				素羊肉		0.3KG		玉米粒(CAS)<嘉鹿>		
		綠豆				味噌<十全>(3K)				柴魚				枸杞				洗選蛋<東杰>		
										素肉羹		0.3KG								
										脆筍絲<品碩豐>										
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)							水果											
		鮮奶<養樂多>(125ml)																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			5.9	五穀根莖類			5.2	五穀根莖類			4.5	五穀根莖類			5.2	五穀根莖類			4.7
	豆魚蛋肉類			1.8	豆魚蛋肉類			2.3	豆魚蛋肉類			2.1	豆魚蛋肉類			2.1	豆魚蛋肉類			2.1
	油脂類			2.4	油脂類			2.8	油脂類			3.1	油脂類			3.3	油脂類			3
	蔬菜類			1.9	蔬菜類			2	蔬菜類			1.2	蔬菜類			1.3	蔬菜類			1.7
	乳品類			1	水果類				水果類			1	水果類				水果類			
	熱量(大卡)			785	熱量(大卡)			713	熱量(大卡)			702	熱量(大卡)			703	熱量(大卡)			664

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: