

桃園市東勢國小108學年度下學期 第17週 學生午餐食譜設計表

人數:410+13人

類別	6月15日			6月16日			6月17日			6月18日			6月19日			6月20日				
	名稱	食材名稱	數量(15份)	名稱	食材名稱	數量(16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(15份)	名稱	食材名稱	數量(15份)		
主食	小米	小米*	2KG	糙米飯						燕麥餅	燕麥*		糙米飯			糙米飯				
主菜	素炒三絲			馬鈴薯燒豆干	馬鈴薯大丁+		素炒飯			豆腐燒鮮菇			南瓜炒蛋			冬瓜燒油豆腐	冬瓜(青皮)(去皮)			
		金針菇	0.3KG		豆干	0.8KG		洗選蛋<東杰>	0.3KG		薑絲						油豆腐丁	0.6KG		
		紅蘿蔔絲	0.1KG					油豆片	0.3KG		辣豆瓣醬<十全>(640g)			南瓜						
		白干絲	0.6KG					高麗菜+			豆腐(非基改)(大板)<津悅>			洗選蛋<東杰>	0.6KG					
副菜	香菇絲瓜	薑絲		燴三菇	西芹		滷三品	海帶結<聯宏>		炒年糕	大白菜+		醬爆豆干			紅蔘炒蛋				
		絲瓜(去皮)+			紅蘿蔔絲			Q-杏鮑菇頭			甜麵醬<十全>			紅蘿蔔絲						
		生香菇			生香菇			絞蒜頭			辣豆瓣醬<十全>(640g)			洗選蛋<東杰>						
		枸杞			金針菇			豆干(四分)(非基改)<津悅>			豆干片(非基改)<津悅>									
青菜	(產銜)	薑絲		機高麗	薑絲	0.3KG				機莧		機青松			機千禧					
		空心菜(產銷履歷)			高麗菜(有機)						莧菜(有機)			青松菜(有機)			千寶菜(有機)			
湯品	花豆芋圓湯	糖		酸菜凍豆腐湯	酸菜心(切)		冬瓜湯	冬瓜(青皮)(去皮)		玉米湯	紅蘿蔔大丁		紫菜蛋花湯			黃豆芽肉絲湯	素肉絲	0.1KG		
		地瓜圓<賞味佳>(0.6K)			凍豆腐	0.3KG		枸杞			素羊肉	0.3KG		洗選蛋<東杰>			黃豆芽(非基改)			
		芋圓<賞味佳>(0.6K)						素羊肉	0.3KG					玉米條(切)			紫菜(100g)			
		花豆																		
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)	4瓶				水果	水果												
		鮮奶<養樂多>(125ml)	420瓶																	
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		5.9	五穀根莖類		4.8	五穀根莖類		4.6	五穀根莖類		5.2	五穀根莖類		4.6	五穀根莖類		4.5	
		豆魚蛋肉類		1.8	豆魚蛋肉類		2.1	豆魚蛋肉類		1.5	豆魚蛋肉類		2.3	豆魚蛋肉類		3.5	豆魚蛋肉類		2.9	
		油脂類		2.4	油脂類		3	油脂類		3.2	油脂類		3	油脂類		3.1	油脂類		3	
		蔬菜類		1.7	蔬菜類		1.7	蔬菜類		1.5	蔬菜類		1.4	蔬菜類		1	蔬菜類		1.6	
		乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類			水果類			水果類			
	熱量(大卡)		780	熱量(大卡)		671	熱量(大卡)		676	熱量(大卡)		707	熱量(大卡)		749	熱量(大卡)		708		

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長:

)

六忠 22 六孝23 六仁24 幼兒園12 特教5 合計86 另2個我自己的, 謝謝