

桃園市東勢國小108學年度下學期 第18週 學生午餐食譜設計表

人數:409+13人

類別	6月22日			星期一	6月23日			星期二	6月24日			星期三	6月25日			星期四	6月26日			星期五	
	名稱	食材名稱		數量(410人)	名稱	食材名稱		數量(415人)	名稱	食材名稱		數量(410人)	名稱	食材名稱		數量(409人)	名稱	食材名稱		數量(411人)	
主食	紅扁	紅扁豆*			糙米飯																
主菜	筍乾麵輪煮	薑片			西芹干絲	薑絲			油飯				端午節				彈性放假				
		紅蘿蔔大丁				西芹		0.3KG		長糯米											
		海帶結<聯宏>				白干絲		0.3KG		碎脯<品碩豐>											
		麵輪(小)				紅蘿蔔絲		0.1KG		乾香菇絲											
		筍干<品碩豐>								豆干丁(非基改)<津悅>											
										煮花生		0.1KG									
副菜	金菇什錦	薑絲			木須扁蒲	紅蘿蔔絲			雙色花椰	白花菜(CAS)<嘉鹿>											
		紅蘿蔔絲				瓠瓜(去皮) +				青花菜(CAS)<嘉鹿>											
		木耳絲				木耳絲				紅蘿蔔片											
		金針菇																			
青菜	(產鎂)	薑絲			機空心金針素肉絲湯	薑絲		0.1KG													
		小松菜(產銷履歷)				空心菜(有機)															
湯品	四喜甜湯	糖			金針素肉絲湯	薑絲			蘿蔔貢丸湯												
		長粉圓<尚旺>				木耳絲				白蘿蔔(去皮) +											
		綠豆				素肉絲		0.1KG		素丸子		0.3KG									
		花豆				金針															
		麥片<福壽>																			
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)				428份			水果	水果		350份									
菜單營養分析	類別			份量	類別			份量	類別			份量									
	五穀根莖類			5.8	五穀根莖類			4.5	五穀根莖類			4.3									
	豆魚蛋肉類			1.6	豆魚蛋肉類			2	豆魚蛋肉類			1.7									
	油脂類			2.4	油脂類			3.1	油脂類			3.3									
	蔬菜類			2.1	蔬菜類			1.9	蔬菜類			1.5									
	乳品類			1	水果類				水果類			1									
	熱量(大卡)			768	熱量(大卡)			652	熱量(大卡)			675									

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: