

桃園市東勢國小108學年度下學期 第19週 學生午餐食譜設計表

人數:345+12人

| 類別 | 6月29日 | | 星期一 | 6月30日 | | 星期二 | 7月1日 | | 星期三 | 7月2日 | | 星期四 | 7月3日 | | 星期五 | | |
|--------|-------|-----------------|---------|-------|-----------------|---------|-------|----------------------|---------|-------|--------------|---------|----------|------|-----------------|-------------|-----|
| | 名稱 | 食材名稱 | 數量(13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(12份) | 名稱 | 食材名稱 | 數量(13份) | | |
| 主食 | 玉米餅 | 玉米粒(CAS)<嘉鹿> | | 糙米飯 | | | | | | 五穀餅 | 五穀米+ | 1.7KG | 糙米飯 | | | | |
| 主菜 | 洋芋燒豆干 | 紅蘿蔔大丁 | | 咕咾豆干 | 小黃瓜 | | 素炒飯 | | 滑蛋親子丼 | 綠豆芽 | 5KG | 梅干燒苦瓜 | | | | | |
| | | 馬鈴薯大丁+ | | | 蕃茄醬<可果美>(3330g) | | | 紅蘿蔔小丁 | | | 洗選蛋<東杰> | | 4.2KG | | | | |
| | | | | | 油豆腐丁 | 0.8KG | | 玉米粒(CAS)<嘉鹿> | | | 雞丁(CAS)-<上德> | | 19KG | | | 苦瓜 | 1KG |
| | | | | | | | | 油豆片 | | 0.3KG | 骨髓丁(CAS)<超秦> | | 3KG | | | 梅干菜<駿泰>(3K) | |
| | | | | | 甜鳳梨角<台鳳>(3050g) | | | 洗選蛋<東杰> | | | | | | | | | |
| | | | | | 豆干丁 | 0.6KG | | | | | 木耳絲 | | 0.1KG | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 副菜 | 黃瓜燴鮮 | 紅蘿蔔片 | | 炒四寶 | 紅蘿蔔小丁 | | 紅燒什錦 | 薑片 | | 燒茄子 | | 鐵板豆腐 | 紅蘿蔔片 | | | | |
| | | 大黃瓜(去皮)+ | | | 馬鈴薯小丁+ | | | 紅辣椒 | | | | | | | | | |
| | | 木耳朵(小) | | | 玉米粒(CAS)<嘉鹿> | | | 紅蘿蔔大丁 | | | 茄子 | | 31KG | | 青豆粒(冷凍)<嘉鹿> | | |
| | | | | | 青豆粒(冷凍)<嘉鹿> | | | 海帶結<聯宏> | | | | | | | 豆腐(非基改)(大板)<津悅> | | |
| | | | | | | | | 油豆腐(小三角)(非基改)(約20g)< | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 杏鮑菇頭 | | | | | | | | | |
| 青菜 | (產銷) | 薑絲 | | 機山菇 | 薑絲 | 0.3KG | | | 機青江 | | 優愛 | | | | | | |
| | | 萵菜(產銷履歷) | | | 山菠菜(有機) | | | 青江菜(有機) | | | | 優愛菜(有機) | | | | | |
| 湯品 | 仙草蜜 | 糖 | | 金菇什錦湯 | 紅蘿蔔絲 | | 紫菜蛋花湯 | | 冬瓜豆包湯 | 薑絲 | | 黃瓜湯 | 大黃瓜(去皮)+ | | | | |
| | | 仙草凍(6K) | | | 木耳絲 | | | 洗選蛋<東杰> | | | 冬瓜(青皮)(去皮) | | | 素羊肉 | 0.3KG | | |
| | | | | | 素肉絲 | 0.1KG | | 紫菜(100g) | | | 生豆包 | | 0.3KG | | | | |
| | | | | | 金針菇 | | | | | | | | | | | | |
| 水果 | 鮮奶 | 優酪乳<養樂多>(125ml) | 4瓶 | | | 362份 | 水果 | | | | | | | 356份 | | | |
| | | 鮮奶<養樂多>(125ml) | 354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 | | |
| | 五穀根莖類 | | 5.5 | 五穀根莖類 | | 5.1 | 五穀根莖類 | | 4.7 | 五穀根莖類 | | 4.5 | 五穀根莖類 | | 4.5 | | |
| | 豆魚蛋肉類 | | 1.7 | 豆魚蛋肉類 | | 2 | 豆魚蛋肉類 | | 1.6 | 豆魚蛋肉類 | | 2.2 | 豆魚蛋肉類 | | 3 | | |
| | 油脂類 | | 2.7 | 油脂類 | | 3 | 油脂類 | | 3.2 | 油脂類 | | 3.1 | 油脂類 | | 2.7 | | |
| | 蔬菜類 | | 1.8 | 蔬菜類 | | 1.5 | 蔬菜類 | | 0.8 | 蔬菜類 | | 2.1 | 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) | | 760 | 熱量(大卡) | | 680 | 熱量(大卡) | | 673 | 熱量(大卡) | | 672 | 熱量(大卡) | | 704 | | | |

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: