

桃園市東勢國小108學年度下學期 第20週 學生午餐食譜設計表

人數:344+12人

類別	7月6日			星期一	7月7日			星期二	7月8日			星期三	7月9日			星期四	7月10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	紫米飯	紫糯米*			糙米飯								麥片飯				糙米飯						
主菜	咖哩 油豆腐	咖哩粉<老公仔標>(600g)			油 豆 片 炒 銀 芽				義 大 利 麵	蕃茄醬<可果美>(3330g)			宮 保 麵 腸				鮮 筍 干 丁	薑絲					
		紅蘿蔔大丁				油豆片				0.8KG	素絞肉			0.1KG	硬花生			0.1KG	竹筍(剝) +				
		馬鈴薯大丁+				綠豆芽				青豆粒(冷凍)<嘉鹿>				麵腸				1KG	豆干丁			0.6KG	
		油豆腐丁(非基改)<津悅>								素火腿跟湯共用				1條	乾辣椒(切)								
										小烏龍麵													
										三色粒(CAS)<嘉鹿>													
副菜	菜 脯 蛋	蔥			回 鍋 干 片				翡 翠 青 花	青花菜(CAS)<嘉鹿>			什 錦 馬 鈴 薯				螞 蟻 上 樹	紅蘿蔔絲					
		碎脯<品碩豐>				豆干片(非基改)<津悅>				紅蘿蔔片				紅蘿蔔小丁									
		洗選蛋<東杰>								秀珍菇				0.3KG	馬鈴薯小丁+								
		碎脯 <品碩豐>				高麗菜 +												高麗菜 +					
						辣豆瓣醬<十全>(640g)												辣豆瓣醬<十全>(640g)					
																		乾香菇絲					
青菜	(產 銷)	薑絲			機 干 寶	薑絲			0.3KG					機 青 松				機 小 松					
		空心菜(產銷履歷)				千寶菜(有機)						青松菜(有機)			小松菜(有機)								
湯品	綠 豆 西 米 露	糖			青 木 瓜 湯	青木瓜(去皮) +			玉 米 濃 湯	安佳奶油(454g)			蓮 藕 湯	蓮藕片			味 噌 湯						
		綠豆				素羊肉				0.3KG	紅蘿蔔小丁			素羊肉				0.3KG					
		西谷米				枸杞				馬鈴薯小丁+								豆腐(非基改)(大板)<津悅>					
										素火腿								味噌<十全>(1K)					
										玉米粒(CAS)<嘉鹿>													
										洗選蛋<東杰>													
水果	鮮 奶	優酪乳<養樂多>(125ml)							水 果	水果													
		鮮奶<養樂多>(125ml)																					
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			6.4	五穀根莖類			4.5	五穀根莖類			4.3	五穀根莖類			5.3	五穀根莖類			5			
	豆魚蛋肉類			2.2	豆魚蛋肉類			3.2	豆魚蛋肉類			1.8	豆魚蛋肉類			2	豆魚蛋肉類			2.1			
	油脂類			2.7	油脂類			3	油脂類			3.2	油脂類			3.2	油脂類			2.9			
	蔬菜類			1	蔬菜類			1.6	蔬菜類			1.4	蔬菜類			1	蔬菜類			1.3			
	乳品類			1	水果類				水果類			1	水果類				水果類						
	熱量(大卡)			841	熱量(大卡)			730	熱量(大卡)			675	熱量(大卡)			690	熱量(大卡)			671			

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長:

67人(六年級64人, 特
教班3人

星期	葦	素
週一固定加	1	1
週二固定加	4	2
週三固定加	1	1
週四固定加		
週五固定加	1	1