

桃園市東勢國小108學年度下學期 第21週 學生午餐食譜設計表

人數:344+12人

菜別	7月13日		星期一	7月13日		星期一	7月14日		星期二	7月14日		星期二
	名稱	食材名稱	數量(347人)	名稱	食材名稱(素食)	數量(13人)	名稱	食材名稱	數量(347人)	名稱	食材名稱(素食)	數量(14人)
主食	小米飯	小米*	1.7KG	小米飯	小米*		糙米飯			糙米飯		
主菜	滷雞翅	滷包(小)<老公仔標>	3個	滷黑豆干	滷包(小)<老公仔標>		瓜子肉	絞赤肉<桃園>	21KG	三絲干絲	西芹	0.2KG
		絞蒜頭	0.4KG			攪花瓜<品碩豐>		3包	粗干絲		0.6KG	
		雞翅(CAS)-<上德>	352份		黑豆干	13個		絞蒜頭	0.3KG		木耳絲	0.2KG
											紅蘿蔔絲	0.1KG
副菜	玉米炒蛋	蔥	0.5KG	玉米炒蛋	紅蘿蔔小丁		鮮菇瓠瓜	薑絲	0.3KG	鮮菇瓠瓜	薑絲	
		紅蘿蔔小丁	2KG		紅蘿蔔小丁			紅蘿蔔片	2.5KG		紅蘿蔔片	
		玉米粒(CAS)<嘉鹿>	10KG		玉米粒(CAS)<嘉鹿>			瓠瓜(去皮)+	27KG		瓠瓜(去皮)+	
		洗選蛋<東杰>	18KG		洗選蛋<東杰>			秀珍菇	2.5KG		秀珍菇	
青菜	(產銷)	薑絲	0.3KG	(產銷)	薑絲	0.1KG	機小白	絞蒜頭	0.3KG	機小白	小白菜(有機)	
		莧菜(產銷履歷)	28KG		青菜(產銷履歷)			小白菜(有機)	28KG		小白菜(有機)	
湯品	檸檬愛玉	糖	4KG	檸檬愛玉	糖		蕃茄蛋花湯	蔥	0.5KG	蕃茄蛋花湯	牛蕃茄	
		檸檬汁(濃縮)<大湖>(2.	1桶		檸檬汁(濃縮)<大湖>(2.1K)			牛蕃茄	5KG		牛蕃茄	
		愛玉凍(6K)	8包		愛玉凍(6K)			洗選蛋<東杰>	7KG		洗選蛋<東杰>	
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)	4瓶	鮮奶		13份	水果			水果		14份
		鮮奶<養樂多>(125ml)	354瓶									
菜單營養分析	類別			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
	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
	油脂類		2.7	油脂類		3	油脂類		3.2	油脂類		3.1
	蔬菜類		1.8	蔬菜類		1.5	蔬菜類		0.8	蔬菜類		2.1
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類		
熱量(大卡)		760	熱量(大卡)		680	熱量(大卡)		673	量(大卡)		672	

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長:

