

桃園市東勢國小109學年度下學期 第 1 週 學生午餐食譜設計表 人數:396+13人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

類別	2月22日		星期一	2月23日		星期二	2月24日		星期三	2月25日		星期四	2月26日		星期五
	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量
主食	燕麥	燕麥*	2KG	糙米飯						玉米飯	玉米粒(CAS)<嘉鹿>	5KG	糙米飯		
主菜	鮮菇炒豆干	蔥	0.6KG	豆腐燒魚丁	蔥	0.6KG	什錦炒烏龍麵	紅蘿蔔絲(冷凍)<嘉鹿>	2KG	貴妃燒雞	小黃瓜	3KG	打拋肉	薑絲	0.3KG
		紅蘿蔔絲(冷凍)<嘉鹿>	3KG		薑絲	0.5KG		秀珍菇(QRC)	3KG		紅蘿蔔大丁<產銷履歷>	2KG		絞赤肉<桃園>	16KG
		秀珍菇(QRC)	10KG		辣豆瓣醬<十全>(640g)	1瓶		木耳絲(QRC)	2KG		洋蔥(QRC)+	5KG		絞上肉<桃園>	9KG
		豆干片(非基改)<津悅>	30KG		豆腐(非基改)(大板)<嘉鹿>	4板		赤肉絲<桃園>	7KG		雞丁(CAS)-<上德>	23KG		洋蔥(QRC)+	10KG
					魚丁(少冰)<福國>	30KG		洋蔥(QRC)+	5KG		骨腿丁(CAS)<超秦>	3KG		絞蒜頭	0.3KG
								綠豆芽	10KG					打拋醬(甲拋醬)	1瓶
								小烏龍麵	65KG						
副菜	枸杞蒸蛋	枸杞	0.3KG	什錦馬鈴薯	蔥	0.6KG	滷什錦	海帶結<聯宏>	9KG	野菜煮	青花菜(CAS)<嘉鹿>	12KG	銀芽肉絲	紅蘿蔔絲(冷凍)<嘉鹿>	2KG
		洗選蛋<東杰>	25KG		馬鈴薯小丁(QRC)+	26KG		白蘿蔔(去皮)+	15KG		紅蘿蔔大丁<產銷履歷>	3KG		赤肉絲<桃園>	3KG
					絞赤肉<桃園>	3KG		絞蒜頭	0.2KG		白蘿蔔(去皮)+	8KG		綠豆芽	30KG
					紅蘿蔔小丁(冷凍)<嘉鹿>	3KG		滷包(大)(10個)<老公牌>	1包		牛蒡(去皮)+	10KG		蔥	1KG
								豆干(四分)(非基改)<嘉鹿>	12KG						
青菜	(產銷履歷)	薑絲	0.2KG	機蔬	絞蒜頭	0.2KG				機蔬	絞蒜頭	0.2KG	機蔬	絞蒜頭	0.2KG
		青菜(產銷履歷)	33KG		有機蔬菜	33KG					有機蔬菜	33KG		有機蔬菜	33KG
湯品	紅豆湯圓	糖	8KG	冬瓜湯	冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)	20KG	小魚味噌湯	蔥	0.6KG	海芽蛋花湯	蔥	0.3KG	白菜豆腐羹	大白菜(QRC)+<正暘>	6KG
		紅豆	5KG		薑絲	0.2KG		小魚干	0.6KG		洗選蛋<東杰>	8KG		紅蘿蔔絲(冷凍)<嘉鹿>	2KG
		小湯圓	6KG		大骨	2KG		豆腐(非基改)(大板)<嘉鹿>	2板		乾海帶芽	0.4KG		木耳絲(QRC)	1KG
								味噌<十全>(3K)	1包					赤肉絲<桃園>	3KG
														豆腐(非基改)(大板)<津悅>	2板
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)	408瓶				水果	水果	409+1份						
		鮮奶<養樂多>(125ml)	1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	
		全穀根莖類	5.9		全穀根莖類	4.7		全穀根莖類	4		全穀根莖類	4.6		全穀根莖類	4.8
		豆魚蛋肉類	3		豆魚蛋肉類	2.3		豆魚蛋肉類	1.6		豆魚蛋肉類	2		豆魚蛋肉類	2
		油脂類	2.5		油脂類	3		油脂類	3		油脂類	3.2		油脂類	3.1
		蔬菜類	1.1		蔬菜類	1.3		蔬菜類	1.1		蔬菜類	1.7		蔬菜類	2
		乳品類	1		水果類			水果類	1		水果類			水果類	
		熱量(大卡)	859		熱量(大卡)	669		熱量(大卡)	623		熱量(大卡)	659		熱量(大卡)	676

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: