

桃園市東勢國小109學年度上學期 第2週 學生午餐食譜設計表

人數:13人

菜別	9月7日			星期一	9月8日			星期二	9月9日			星期三	9月10日			星期四	9月11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*			糙米飯				麵食				小米飯	小米*				糙米飯							
主菜	滷豆包	滷包(小)<老公仔標>			梅干燒麵輪				什錦炒烏龍麵	紅蘿蔔絲			豆卷高麗菜				南瓜炒蛋								
		炸豆包				13+6片	麵輪			0.6KG	秀珍菇			白芝麻											
							梅干菜<駿泰>(3K)				木耳絲			高麗菜+				南瓜							
											油豆片			0.5KG	豆皮卷			0.2KG	洗選蛋			12個			
											高麗菜+														
副菜	五福臨門	紅蘿蔔小丁			炒瓠瓜	紅蘿蔔片			滷什錦	海帶結<聯宏>			家常豆腐				芝麻海帶根	薑絲							
		馬鈴薯小丁+				瓠瓜(去皮)+				杏鮑菇頭				紅蘿蔔片				海帶根<聯宏>							
		玉米粒(CAS)<嘉鹿>								滷包(大)(10個)<老公仔標>				木耳絲				白芝麻							
		青豆粒(1K)<嘉鹿>								豆干(四分)(非基改)<津悅>				油豆腐丁(非基改)<津悅>											
														脆筍片<品碩豐>											
青菜	(產銷)	薑絲		機小松	薑絲	0.3KG					荷葉			機千寶											
		青菜(產銷履歷)			春選拔小松菜(有機)							荷葉白菜(有機)			千寶菜(有機)										
湯品	仙草QQ	糖			羅宋湯	大白菜+			玉米蛋花湯	紅蘿蔔小丁			黃瓜湯	大黃瓜(去皮)+			青菜豆腐湯	豆腐(非基改)(大板)<津悅>							
		長粉圓<尚旺>				牛蕃茄				玉米粒(CAS)<嘉鹿>				素羊肉				0.3KG							
		仙草凍(6K)				紅蘿蔔大丁				洗選蛋<東杰>								小白菜(QRC)							
						馬鈴薯大丁+																			
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)							水果	水果															
		鮮奶																							
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		6.1		五穀根莖類		4.7		五穀根莖類		4.2		五穀根莖類		4.5		五穀根莖類		4.8						
	肉魚豆蛋類		2.7		肉魚豆蛋類		2		肉魚豆蛋類		1.7		肉魚豆蛋類		2.7		肉魚豆蛋類		2						
	油脂類		2.5		油脂類		3.1		油脂類		3.2		油脂類		3.2		油脂類		3.1						
	蔬菜類		0.9		蔬菜類		2.2		蔬菜類		1.1		蔬菜類		0.9		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)		846		熱量(大卡)		674		熱量(大卡)		653		熱量(大卡)		684		熱量(大卡)		676							

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: