

桃園市東勢國小109學年度上學期 第6週 學生午餐食譜設計表

人數:396+13人

類別	10月5日		星期一	10月6日		星期二	10月7日		星期三	10月8日		星期四	10月9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	五穀飯	五穀米+		糙米飯						紫米飯	紫糯米*				
主菜	西芹豆干			芙蓉炒蛋			炸醬麵	小黃瓜		破布子蒸豆包	薑絲		補雙十節		
					三色粒	0.3KG		紅蘿蔔絲<嘉鹿>			破布子<定芳>(3K)				
		西芹			洗選蛋	0.6KG		油麵(白)			生豆包	13片			
		豆干片	1KG					素絞肉	0.1KG						
								甜麵醬<十全>							
								黑豆瓣醬<十全>							
								豆干丁(非基改)<津悅>							
副菜	鐵板豆腐	紅蘿蔔片		木須扁蒲	瓠瓜(去皮)+		紅燒三色	海帶結<聯宏>		起司洋芋	紅蘿蔔大丁				
					木耳絲			Q~茄子			馬鈴薯大丁+				
		青豆粒(冷凍)<嘉鹿>						杏鮑菇頭							
					紅蘿蔔絲<嘉鹿>						乳酪絲(起司絲)(1K)				
		豆腐(非基改)(大板)<津悅>													
青菜	(產銷)	薑絲		燉青油	薑絲	0.2KG				燉小白	薑絲				
		空心菜(產銷履歷)			青油菜(有機)						小白菜(有機)				
湯品	紅豆薏仁湯	糖		味噌湯			肉羹湯	紅蘿蔔絲<嘉鹿>		福菜筍片湯	素羊肉	0.3KG			
		紅豆						木耳絲			脆筍片<品碩豐>				
		小薏仁			豆腐(非基改)(大板)<津悅>						長福菜<品碩豐>				
					味噌<十全>(1K)			素肉羹	0.3KG						
								脆筍絲<品碩豐>							
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)				396+6	水果	水果	409+1份						
		鮮奶													
菜單營養分析	類別		份量	類別		份量	類別		份量	類別		份量			
		五穀根莖類	5.8		五穀根莖類	4.5		五穀根莖類	4.2		五穀根莖類	5.3			
		肉魚豆蛋類	2.4		肉魚豆蛋類	2.1		肉魚豆蛋類	1.8		肉魚豆蛋類	2.1			
		油脂類	2.5		油脂類	3.1		油脂類	3.3		油脂類	3			
		蔬菜類	1.1		蔬菜類	1.9		蔬菜類	1.1		蔬菜類	1.2			
		乳品類	1		水果類			水果類	1		水果類				
		熱量(大卡)	807		熱量(大卡)	660		熱量(大卡)	665		熱量(大卡)	694			

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: