

桃園市東勢國小109學年度上學期 第7週 學生午餐食譜設計表

人數:396+13人

類別	10月12日		星期一	10月13日		星期二	10月14日		星期三	10月15日		星期四	10月16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	小米飯	小米*	2KG	糙米飯						香鬆飯	綜合調味料(海苔芝麻)	1包	糙米飯		
主菜	筍乾麵輪煮	薑片	0.3KG	磨菇雞丁	紅蘿蔔片	2KG	南瓜瘦肉粥	絞赤肉<桃園>	8KG	義式香料雞	牛蕃茄	2KG	馬鈴薯燒肉	馬鈴薯大丁+	12KG
		紅蘿蔔大丁	2KG		骨腿丁(CAS)-<上德>	3KG		乾蝦仁	0.3KG		義大利香料<小磨坊>(1)	1罐		赤肉丁(小)<桃園>	24KG
		海帶結<聯宏>	10.5KG		洋蔥+	12KG		南瓜	25KG		青花菜	8KG		絞蒜頭	0.3KG
		麵輪(小)	6KG		雞丁(CAS)-<上德>	23.5KG		油蔥酥(0.3K)	2包		雞丁(CAS)-<上德>	23KG			
		筍干<品碩豐>	5包		蘑菇醬<台塑>(2.9K)	1桶		乾香菇絲	0.2KG		骨腿丁(小)(CAS)-<上德>	3KG			
副菜	洋蔥炒蛋	紅蘿蔔絲<嘉鹿>	2KG	鳳梨木耳	薑絲	0.3KG	酸菜肉末	酸菜心(切)	15KG	玉米燒海苔黑葉	薑絲	0.3KG	西芹肉絲	西芹	30KG
		洋蔥+	13KG		木耳絲	15KG		紅辣椒	0.3KG		海茸<聯宏>	20KG		紅蘿蔔絲	1KG
		洗選蛋<東杰>	23KG		赤肉絲<桃園>	3KG		絞上肉<桃園>	16KG		赤肉絲<桃園>	3KG		木耳絲	1KG
					甜鳳梨角<飯友>(3035g)	6桶					玉米粒(CAS)<嘉鹿>	8KG		赤肉絲<桃園>	3KG
青菜	產鮮	薑絲	0.3KG	微波小松菜	絞蒜頭	0.3KG					絞蒜頭	0.3KG		絞蒜頭	0.3KG
		小白菜(產銷履歷)	33KG		小松菜(有機)	33KG					黑葉白菜(有機)	33KG		空心菜(有機)	33KG
湯品	冬瓜糖米苔目			和風味噌湯	柴魚(300g)	1包	刈包	花生粉(加糖)+	21包	酸辣湯	紅蘿蔔絲<嘉鹿>	1KG	玉米蛋花湯	紅蘿蔔小丁<嘉鹿>	1KG
		冬瓜糖	6個		乾海帶芽	0.3KG		巧好刈包(60gx20入)	22包		木耳絲	1KG		玉米粒(CAS)<嘉鹿>	6KG
		米苔目	12KG		豆腐(非基改)(大板)<津	4板					赤肉絲<桃園>	1KG		洗選蛋<東杰>	8KG
		糖	3KG		味噌<十全>(3K)	1箱					豬血	5KG			
											洗選蛋<東杰>	3KG			
											豆腐(非基改)(大板)<津	1板			
											烏酢<穀盛>(5L)	1桶			
											脆筍絲<品碩豐>	2包			
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)	408+6瓶			396+6	水果	水果	409+1份						
		鮮奶	1瓶												
		符合			符合			符合			符合			符合	
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	5.2		五穀根莖類	4.5		五穀根莖類	5.5		五穀根莖類	4.7		五穀根莖類	5
		肉魚豆蛋類	2.6		肉魚豆蛋類	2.1		肉魚豆蛋類	1.7		肉魚豆蛋類	2.2		肉魚豆蛋類	2.3
		油脂類	2.5		油脂類	3.1		油脂類	3.3		油脂類	3		油脂類	3
		蔬菜類	1.6		蔬菜類	1.5		蔬菜類	0.4		蔬菜類	1.7		蔬菜類	1.6
		乳品類	1		水果類	0.5		水果類	1		水果類			水果類	
		熱量(大卡)	793		熱量(大卡)	680		熱量(大卡)	731		熱量(大卡)	672		熱量(大卡)	698

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: