

桃園市東勢國小109學年度上學期 第 8 週 學生午餐食譜設計表

人數:397+13人

菜別	10月19日			10月20日			10月21日			10月22日			10月23日		
	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	玉米粒	玉米粒(CAS)<嘉鹿>		糙米飯						紅扁	紅扁豆*	1KG	糙米飯		
主菜	鮮菇小黃瓜	小黃瓜		香酥素魚排	胡椒鹽<老公仔標>(600g)		什錦炒米粉			三杯油豆腐			黃豆芽炒豆包	毛豆	0.1KG
		秀珍菇	0.6KG		素鱈魚排	14份		紅蘿蔔絲			杏鮑菇頭			炸豆包	13片
								油豆片絲	0.5KG		麻油<燈燦>(450g)			黃豆芽(非基改)	
								高麗菜+米粉			油豆腐丁	0.6KG			
								乾香菇絲							
副菜	豆豉干丁	紅辣椒		芋香四寶	紅蘿蔔小丁		滷蛋	剝殼白蛋(CAS)<禾品>(50入)		海帶根	薑絲		滷冬瓜	薑片	
		豆豉(600g)			芋頭小丁			筍干<品碩豐>			海帶根<聯宏>			冬瓜(青皮)(去皮)	
		豆干丁(非基改)<津悅>			玉米粒(CAS)<嘉鹿>						素肉絲	0.1KG		生香菇	0.3KG
					青豆粒(冷凍)<嘉鹿>										
青菜	(產銷)	薑絲		機千寶	薑絲	0.3KG			王盛素	青江菜(有機)<		機優	優愛菜(有機)		
		小松菜(產銷履歷)			千寶菜(有機)										
湯品	檸檬愛玉	糖		酸菜凍豆腐湯	酸菜心(切)		薑絲菇湯	薑絲		蘿蔔魚丸湯	蔥		紫菜蛋花湯	洗選蛋<東杰>	
		檸檬汁(濃縮)<大湖>(2.1K)			薑絲			紅蘿蔔絲			白蘿蔔(去皮)+			紫菜(100g)	
		愛玉凍(6K)			凍豆腐	0.3KG		秀珍菇			素丸子	0.2KG			
								金針菇							
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)				397+6	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	類別	份量	類別	份量	
		五穀根莖類	5.3	五穀根莖類	5.2	五穀根莖類	4	五穀根莖類	4.5	五穀根莖類	4.5	五穀根莖類	4.5		
		肉魚豆蛋類	3.2	肉魚豆蛋類	2.1	肉魚豆蛋類	1.5	肉魚豆蛋類	2.1	肉魚豆蛋類	2.3	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	油脂類	3		
		蔬菜類	1.4	蔬菜類	1.5	蔬菜類	1.3	蔬菜類	1.9	蔬菜類	2.1	蔬菜類	2.1		
		乳品類	1	水果類	0.5	水果類	1	水果類		水果類		水果類			
	熱量(大卡)	840	熱量(大卡)	729	熱量(大卡)	634	熱量(大卡)	655	熱量(大卡)	675	熱量(大卡)	675			

設計: 食譜審查委員

執行秘書:

校長: