

桃園市東勢國小109學年度上學期 第 11 週 學生午餐食譜設計表

人數:397+13人

菜別	11月9日			星期一	11月10日			星期二	11月11日			星期三	11月12日			星期四	11月13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	名稱	食材名稱	數量		
主食	芝麻餛飩	黑白芝麻各		糙米飯						麥片飯			糙米飯							
主菜	咖哩豆腐	咖哩粉<老公仔標>(600g)		滷黑豆干	滷包(小)<老公仔標>		肉羹燴飯	大白菜+		毛豆干丁			油豆腐燒蘿蔔	紅蘿蔔大丁						
		紅蘿蔔大丁				紅蘿蔔絲			毛豆粒		0.3KG									
		馬鈴薯大丁+			黑豆干	14個		木耳絲			豆干丁	1KG		油豆腐丁(非基改)<津悅>						
		豆腐(非基改)(大板)<津悅>				沙茶醬(素)		1瓶	紅蘿蔔小丁		0.2KG									
						素肉羹		1KG				白蘿蔔		1KG						
						脆筍絲<品碩豐>														
副菜	菜脯蛋	蔥		清心燴集			雙色花椰	白花菜(CAS)<嘉鹿>		紅燒茄子			五寶鮮蔬	紅蘿蔔絲						
		碎脯<品碩豐>			紅蘿蔔片			青花菜(CAS)<嘉鹿>				秀珍菇								
		洗選蛋<東杰>			大黃瓜(去皮)+			紅蘿蔔片			茄子			木耳絲						
					秀珍菇							青江菜								
					木耳絲							杏鮑菇頭								
青菜	(產銷)	薑絲		機青江	薑絲	0.3KG				機小白	薑絲		福山							
		小松菜(產銷履歷)			青江菜(有機)			小白菜(有機)			福山萵苣(有機)									
湯品	紅豆湯圓	糖		福菜肉片湯	薑絲		蘿蔔魚丸湯			金菇什錦湯	紅蘿蔔絲		榨菜豆包湯	蔥						
		紅豆			瘦夾心肉片<桃園>			木耳絲			生豆包	0.2KG								
		小湯圓			長福菜<品碩豐>			素丸子	0.2KG		素肉絲	0.1KG		榨菜絲<品碩豐>						
								金針菇												
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)	409瓶			397+6	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		類別	份量			
	全穀根莖類	6.2		全穀根莖類	4.5		全穀根莖類	4.5		全穀根莖類	4.5		全穀根莖類	4.5		全穀根莖類	4.5			
	豆魚蛋肉類	1.5		豆魚蛋肉類	2.4		豆魚蛋肉類	1.3		豆魚蛋肉類	2.5		豆魚蛋肉類	2.4		豆魚蛋肉類	2.4			
	油脂類	2.5		油脂類	2.9		油脂類	3		油脂類	2.7		油脂類	2.9		油脂類	2.9			
	蔬菜類	1		蔬菜類	1.8		蔬菜類	1.7		蔬菜類	2		蔬菜類	1.8		蔬菜類	1.8			
	乳品類	1		水果類			水果類	1		水果類			水果類			水果類				
	熱量(大卡)	765		熱量(大卡)	671		熱量(大卡)	650		熱量(大卡)	674		熱量(大卡)	671		熱量(大卡)	671			

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長:

★食材來源一律使用國產豬、牛肉

11/17 三年級戶外教育, 學生71人老師4人停餐
11/19.20 六年級戶外教育, 學生59人老師4人停餐
11/24 五年級戶外教育, 學生36人老師2人停餐
11/26 四年級戶外教育, 學生55人老師4人停餐