

桃園市東勢國小109學年度上學期 第 12 週 學生午餐食譜設計表

人數:397+13人

類別	11月16日		星期一	11月17日		星期二	11月18日		星期三	11月19日		星期四	11月20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	紫米飯	紫糯米*		糙米飯						紅扁	紅扁豆*		糙米飯		
主菜	花瓜油腐	薑片		鮮菇豆干	麵粉		什錦炒烏龍麵	紅蘿蔔絲(冷凍)		香酥柳葉魚	素柳葉魚		冬瓜燒麵輪	紅蘿蔔大丁	
		白蘿蔔			地瓜粉			秀珍菇			13*2			冬瓜(青皮)(去皮)	
		油豆腐丁	1KG		豆干丁	1KG		木耳絲						麵輪	0.6KG
		麻油瓜<品碩豐>			杏鮑菇頭			高麗菜+							
					洗選蛋<東杰>			小烏龍麵							
								油豆片	0.6KG						
副菜	燴三菇	小黃瓜		枸杞南瓜	薑絲		紅燒什錦	薑片		炒年糕	Q~大白菜+		雙色炒蛋	紅蘿蔔小丁	0.3KG
		紅蘿蔔絲(冷凍)			南瓜			紅辣椒			紅蘿蔔絲			玉米粒	0.3KG
		生香菇			枸杞			紅蘿蔔大丁			金針菇			洗選蛋	0.6KG
		金針菇						海帶結<聯宏>			泡菜(韓式)(3K)<中港興>				
		杏鮑菇頭						Q~杏鮑菇頭			韓國造型年糕<中華>(500g)				
								油豆腐(小三角)(非基改)							
青菜	(產銷)	薑絲		機山前	薑絲	0.3KG				機千寶		黑葉			
		青油菜(產銷履歷)			山萵蒿(有機)						千寶菜菜(有機)			黑葉白菜(有機)	
湯品	綠豆粉圓湯	糖		青菜豆腐湯	洗選蛋<東杰>		酸辣湯	木耳絲		海芽蛋花湯		高麗菜味噌湯			
		黑粉圓<尚旺>			豆腐(非基改)(大板)<津悅>			洗選蛋<東杰>			洗選蛋<東杰>			高麗菜+	
		綠豆						豆腐(非基改)(大板)<津悅>			乾海帶芽			乾海帶芽	
					小白菜(QRC)			烏酢<穀盛>(5L)						豆腐(非基改)(大板)<津悅>	
								脆筍絲<品碩豐>						味噌<十全>(1K)	
								紅蘿蔔絲(冷凍)<嘉鹿>							
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)			少3年級(75人)	322+5	水果	水果	409+1份		少6年級	63人		少6年級	63人
		鮮奶<養樂多>(125ml)(少1仁)													
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
		全穀根莖類	6		全穀根莖類	4.9		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	1.8		豆魚蛋肉類	2		豆魚蛋肉類	1.3		豆魚蛋肉類	2.5		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
		蔬菜類	1		蔬菜類	1.1		蔬菜類	1.7		蔬菜類	2		蔬菜類	1.8
		乳品類	1		水果類			水果類	1		水果類			水果類	
		熱量(大卡)		774		熱量(大卡)	651		熱量(大卡)	650		熱量(大卡)	674		熱量(大卡)

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