

桃園市東勢國小109學年度上學期 第 13 週 學生午餐食譜設計表

人數:396+13人

菜別	11月23日			11月24日			11月25日			11月26日			11月27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	五穀飯	五穀米 +		糙米飯						麥片飯	麥片<福壽>*		糙米飯		
主菜	醬淋油豆腐	素蠔油<萬家香>(非基改)(6K)		日式豆腐			滑蛋瘦肉粥			麻油素腰花	薑片		醉醬豆干	紅蘿蔔絲	
		薑絲			紅蘿蔔小丁			高麗菜 +			秀珍菇	0.3KG			
		嫩四角油豆腐(非基改)<中港興>			白芝麻			油豆片	0.6KG		麻油<燈燦>(450g)			豆干片	
					豆腐	1.2KG		玉米粒(CAS)<嘉鹿>						黑豆瓣醬	
								洗選蛋<東杰>			素腰花	0.6KG		甜麵醬	
副菜	蕃茄炒蛋	蔥		燴什菇	西芹		蔬菜關東煮	紅蘿蔔大丁		薑絲麵腸	薑絲	0.1KG	豆卷白菜	大白菜+	
		牛蕃茄			紅蘿蔔絲			Q~白蘿蔔(去皮) +			麵腸	1KG		紅蘿蔔絲	
		洗選蛋<東杰>			木耳絲			油豆腐丁(非基改)<津悅>						豆皮卷(非基改)	
		蕃茄丁<可美特>			金針菇			素甜不辣條	0.3KG					木耳絲	
					杏鮑菇頭										
青菜	(產銷)	薑絲		福山	薑絲	0.3KG			機青江			機小白	薑絲		
		小松菜(產銷履歷)			福山萵苣(有機)	30KG		青江菜(有機)			小白菜(有機)				
湯品	黑糖地瓜湯	老薑片		燕菁湯	大骨(切)<桃園>		黑糖糕	巧好黑糖馬拉糕<桂冠>	21包	玉米蛋花湯	紅蘿蔔小丁		吻魚菠菜湯	吻仔魚	
		地瓜(去皮) +			素羊肉	0.3KG			玉米粒(CAS)<嘉鹿>			菠菜(QRC)			
		黑糖(紅糖)(450g)<寶山>							洗選蛋<東杰>			素羊肉		0.3KG	
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)			少5年級(38人)	371+5	水果	水果	408+1份		少4年級(59人)	350			
		鮮奶<養樂多>(125ml)													
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	
	全穀根莖類	5.8	全穀根莖類	4.5	全穀根莖類	5.4	全穀根莖類	4.7	全穀根莖類	4.5					
	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	1.3	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	2.6					
	油脂類	2.4	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	2.7	油脂類	2.9					
	蔬菜類	1	蔬菜類	2.2	蔬菜類	0.5	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)	770	熱量(大卡)	655	熱量(大卡)	683	熱量(大卡)	651	熱量(大卡)	686						

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