

桃園市東勢國小109學年度上學期 第 14 週 學生午餐食譜設計表

人數:396+13人

菜別	11月30日		星期一	12月1日		星期二	12月2日		星期三	12月3日		星期四	12月4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	蕎麥	蕎麥*	2KG	糙米飯		267人				燕麥	燕麥*	2KG	糙米飯		
主菜	滑蛋親子丼	綠豆芽	5KG	豆腐燒魚丁	蔥	0.4KG	咖哩炒飯	咖哩粉<老公仔標>(60	1盒	貴妃燒雞	小黃瓜	3KG	咕咾肉	西芹	2KG
		洗選蛋<東杰>	5KG		薑絲	0.3KG		赤肉絲<桃園>	8KG		紅蘿蔔大丁	2KG		蕃茄醬<可果美>(3330g)	1桶
		雞丁(CAS)-<上德>	23KG		辣豆瓣醬<十全>(640g)	1瓶		洋蔥+	3KG		洋蔥+	5KG		赤肉丁(小)<桃園>	24KG
		骨腿丁(CAS)<超秦>	3KG		豆腐(非基改)(大板)<津	3板		洗選蛋<東杰>	10KG		雞丁(CAS)-<上德>	23KG		洋蔥+	8KG
		紅蘿蔔絲	1KG		魚丁(少冰)<福國>	21KG		三色粒(CAS)<嘉鹿>	5KG		骨腿丁(CAS)<超秦>	3KG		甜鳳梨角<飯友>(3035g)	2桶
副菜	毛豆干丁	玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>	5包	起司洋芋	紅蘿蔔大丁	2KG	銀芽豆包	綠豆芽	22KG	西芹什錦	西芹	30KG	紅蔘炒蛋	蔥	0.3KG
		豆干丁(非基改)<津悅>	20KG		馬鈴薯大丁+	21KG		韮菜	2把		紅蘿蔔絲	2KG		紅蘿蔔絲	10KG
		毛豆粒(CAS)(1K)<禎祥>	5包		培根<立大>	1.2KG		炸豆包(切絲)(非基改)	8KG		木耳絲	1KG		洗選蛋<東杰>	24KG
		紅蘿蔔小丁	3KG		乳酪絲(起司絲)(1K)	1包		紅蘿蔔絲	2KG		赤肉絲<桃園>	3KG			
青菜	(產銷)	薑絲	0.2KG	福山	絞蒜頭	0.2KG				機青江	絞蒜頭	0.2KG	機小白	薑絲	0.3KG
		青油菜(產銷履歷)	33KG		福山萵苣菜(有機)	22KG		青江菜(有機)	33KG		小白菜(有機)	33KG			
湯品	芋圓長粉圓湯	糖	5KG	紫菜蛋花湯	蔥	0.2KG	肉羹湯	紅蘿蔔絲	2KG	黃瓜鮮菇湯	蔥	0.3KG	薄揚蘿蔔湯	白蘿蔔(去皮)+	12KG
		長粉圓	6KG		洗選蛋<東杰>	6KG		木耳絲	1KG		大黃瓜(去皮)+	12KG		柴魚(300g)	1包
		芋頭塊<嘉鹿>	9KG		紫菜(100g)	2包		柴魚(300g)	1包		金針菇	4KG		油豆腐丁(非基改)<津悅	2KG
								肉羹(手工)	7KG		生香菇	2KG		味噌<十全>(3K)	1箱
					一、二、潛能班戶外教育		脆筍絲<品碩豐>	2包							
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)	3瓶			129+4	水果	水果	384+12份						
		鮮奶<養樂多>(125ml)	406瓶						少行政人員9(董)						
		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	類別	份量	類別	份量	
	全穀根莖類	5.5	全穀根莖類	5.3	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	2.9	豆魚蛋肉類	2.5	豆魚蛋肉類	2.4	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	2.8	豆魚蛋肉類	2.8	豆魚蛋肉類	2.8	
	油脂類	2.4	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	2.9	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3	
	蔬菜類	1	蔬菜類	0.9	蔬菜類	1	蔬菜類	2.2	蔬菜類	1.5	蔬菜類	1.5	蔬菜類	1.5	
	乳品類	1	水果類		水果類	1	水果類		水果類	0.2	水果類	0.2	水果類	0.2	
熱量(大卡)	817	熱量(大卡)	716	熱量(大卡)	715	熱量(大卡)	651	熱量(大卡)	710	熱量(大卡)	710	熱量(大卡)	710		

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