

桃園市東勢國小109學年度下學期 第 1 週 學生午餐食譜設計表 人數:396+13人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

類別	2月22日		星期一	2月23日		星期二	2月24日		星期三	2月25日		星期四	2月26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	燕麥	燕麥*		糙米飯						玉米	玉米粒(CAS)<嘉鹿>		糙米飯			
主菜	鮮菇炒豆干	蔥		蕃茄豆腐			什錦炒烏龍麵	紅蘿蔔絲<產銷履歷>		小黃瓜素雞	小黃瓜		玉米炒蛋			
		紅蘿蔔絲<產銷履歷>			薑絲			秀珍菇(QRC)			紅蘿蔔大丁<產銷履歷>			玉米粒	0.6KG	
		秀珍菇(QRC)			辣豆瓣醬<十全>(640g)			木耳絲(QRC)				洗選蛋		0.6KG		
		豆干片(非基改)<津悅>			豆腐(非基改)(大板)<津悅>			油豆片	0.6KG		長素雞	1KG				
					蕃茄			0.6KG								
副菜	枸杞蒸蛋	枸杞		什錦馬鈴薯			滷什錦	海帶結<聯宏>		野菜煮	青花菜(CAS)<嘉鹿>		銀芽干絲	紅蘿蔔絲<產銷履歷>		
		洗選蛋<東杰>			馬鈴薯小丁(QRC)+			白蘿蔔(去皮) +			紅蘿蔔大丁<產銷履歷>			粗干絲		0.6KG
					毛豆粒	0.5KG					白蘿蔔(去皮) +			綠豆芽		
					紅蘿蔔小丁<嘉鹿>			滷包(大)(10個)<老公仔標>			牛蒡(去皮) +			蔥		
								豆干(四分)(非基改)<津悅>								
青菜	(產銷)	薑絲		機蔬	薑絲	0.3KG				機蔬			機蔬			
		青菜(產銷履歷)			有機蔬菜						有機蔬菜			有機蔬菜		
湯品	紅豆湯圓	糖		冬瓜湯	冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)		味噌湯			海芽蛋花湯			白菜豆腐羹	大白菜(QRC)+<正暘>		
		紅豆			薑絲						洗選蛋<東杰>			紅蘿蔔絲<產銷履歷>		
		小湯圓			素羊肉			豆腐(非基改)(大板)<津悅>			乾海帶芽			木耳絲(QRC)		
								味噌<十全>(3K)						素肉絲		0.1KG
														豆腐(非基改)(大板)<津悅>		
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)					水果	水果								
		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	
	全穀根莖類		5.9	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		4	全穀根莖類		4.6	全穀根莖類		4.8	
	豆魚蛋肉類		3	豆魚蛋肉類		2.3	豆魚蛋肉類		1.6	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2	
	油脂類		2.5	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3.2	油脂類		3.1	
	蔬菜類		1.1	蔬菜類		1.3	蔬菜類		1.1	蔬菜類		1.7	蔬菜類		2	
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類			水果類			
	熱量(大卡)		859	熱量(大卡)		669	熱量(大卡)		623	熱量(大卡)		659	熱量(大卡)		676	

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: