

桃園市東勢國小109學年度下學期 第 10 週 學生午餐食譜設計表 人數:393+13人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

菜別	4月26日			4月27日			4月28日			4月29日			4月30日			5月1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	名稱	食材名稱	數量
主食	芝麻餅	黑白芝麻各	0.1KG	糙米飯					麥片餅	麥片<福壽>*	2KG	糙米飯						
主菜	蠔油鮮菇黑豆干	蔥	0.6KG	香菇肉燥	絞赤肉<桃園>	24.5KG	南瓜瘦肉粥	絞赤肉<桃園>	8KG	宮保雞丁	蒜片	0.3KG	照燒肉片	紅蘿蔔片(QRC)	3KG	義大利麵	蕃茄醬<可果美>(3330g)	4桶
		紅蘿蔔片(QRC)	3KG		豆干丁(非基改)<中港牌	10KG		乾蝦仁	0.3KG		蒜花生	1.2KG		赤肉片<桃園>	24KG		絞赤肉<桃園>	7.5KG
		杏鮑菇頭(QRC)	10KG		乾香菇絲	0.2KG		南瓜(QRC)	20KG		骨腿丁(CAS)-<上德>	3KG		洋蔥(QRC)+	6KG		洋蔥(QRC)+	9KG
		大溪黑豆干(切9丁)(非基改)	20KG					油蔥酥(0.3K)	2包		乾辣椒(切)	0.1KG		照燒醬(日式)<穀盛>(18)	1桶		小烏龍麵	66KG
								乾香菇絲	0.2KG		麵腸	6KG					三色粒(CAS)	8KG
副菜	滷三品	白蘿蔔(去皮)+(QRC)	15KG	鮮菇絲瓜	薑絲	0.3KG	茶葉蛋(先送)	純紅茶(60g x 10小包)<	1大包	西芹肉絲	西芹(QRC)	25KG	紅燒茄子	蔥	0.6KG	滷什錦	海帶結<聯宏>	6KG
		海帶結<聯宏>	8KG		絲瓜(去皮)+(QRC)	35KG		洗選蛋<東杰>	415個		紅蘿蔔絲(QRC)	3KG		紅辣椒	0.1KG		白蘿蔔(QRC)	14KG
		油豆腐丁	10KG		金針菇(QRC)	5KG		滷包(大)(10個)<老公仔	1包		赤肉絲<桃園>	3KG		茄子	34KG		絞蒜頭	0.2KG
		絞蒜頭	0.2KG								木耳絲	1KG		絞蒜頭	0.2KG		滷包(大)(10個)<老公仔	1包
																	豆干(四分)(非基改)<津	9KG
青菜	炒青菜	薑絲	0.2KG	有機	薑絲	0.3KG	有機	絞蒜頭	0.2KG	有機	絞蒜頭	0.2KG	有機	絞蒜頭	0.2KG	有機	絞蒜頭	0.2KG
		空心菜(產銷履歷)	33KG		小白菜(有機)	33KG		青油菜(有機)	33KG		青油菜(有機)	33KG		高麗菜(有機)	31KG			
湯品	綠豆粉圓湯	二砂糖	6KG	青木瓜湯	青木瓜(去皮)+	16KG	奶黃包	奶皇包<奇美>(65g)	413個	南瓜濃湯	安佳奶油(454g)	2條	莧菜吻魚湯	吻仔魚	0.6KG	玉米濃湯	安佳奶油(454g)	1條
		長粉圓<尚旺>	3KG		枸杞	0.1KG		馬鈴薯大丁(QRC)+	3KG		莧菜(QRC)	12KG		紅蘿蔔小丁(QRC)	2KG			
		綠豆	7KG		大骨	2KG		洋蔥(QRC)+	3KG					馬鈴薯小丁(QRC)+	6KG			
								南瓜	12KG					絞赤肉	2KG			
														玉米粒(CAS)	5KG			
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)	3瓶	有			有	水果	407+1份	有		有		有		有		
		鮮奶<養樂多>(125ml)	402瓶															少幼兒園22人
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	5.4	全穀根莖類	4.5	全穀根莖類	6	全穀根莖類	4.8	全穀根莖類	4.5	全穀根莖類	4.6						
	豆魚蛋肉類	1.9	豆魚蛋肉類	2.4	豆魚蛋肉類	1.6	豆魚蛋肉類	2.3	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	1.8						
	油脂類	2.8	油脂類	3	油脂類	2.7	油脂類	3.2	油脂類	3.1	油脂類	2.7						
	蔬菜類	1.7	蔬菜類	2	蔬菜類	0	蔬菜類	1.6	蔬菜類	2	蔬菜類	2.1						
	乳品類	1	水果類		水果類	1	水果類		水果類		水果類	1						
熱量(大卡)	770	熱量(大卡)	680	熱量(大卡)	722	熱量(大卡)	693	熱量(大卡)	655	熱量(大卡)	691							

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: