

桃園市東勢國小109學年度下學期 第 13 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	5月17日		星期一	5月18日		星期二	5月19日		星期三	5月20日		星期四	5月21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	地瓜	地瓜(去皮)+	6KG	糙米飯						小米飯	小米*	2KG	糙米飯		
主菜	炸醬燒雞	紅蘿蔔片(QRC)	2KG	粉蒸肉	蒸肉粉(五香)<飛馬>(600g)	4包	什錦豬肉蓋飯	紅蘿蔔絲(QRC)	2KG	香酥虱目魚排	胡椒鹽<老公仔標>(600g)	1盒	宮保雞丁	蒜片	0.2KG
		骨腿丁(CAS)	3KG		黃地瓜(去皮)+(QRC)	12KG		木耳絲(QRC)	2KG		虱目魚排(75g)(產銷)	396份		蒜花生	1KG
		洋蔥(產銷履歷)+	8KG		赤肉片<桃園>	24.5KG		赤肉絲<桃園>	12KG					骨腿丁(CAS)	3KG
		維力炸醬(800g)	2罐		絞蒜頭	0.2KG		高麗菜(QRC)+<正暘>	6KG					乾辣椒(切)	0.1KG
		雞丁(CAS)-	23KG					金針菇(QRC)	8KG					豆干	5KG
														雞丁(CAS)	23KG
副菜	鳳梨木耳	薑絲	0.3KG	肉末茄子	蔥	0.6KG	銀芽肉絲	蔥	1KG	西芹炒黑輪	西芹(QRC)	23KG	小瓜鮮菇	小黃瓜	25KG
		木耳絲(QRC)	15KG		絞赤肉<桃園>	3KG		紅蘿蔔絲(QRC)	2KG		紅蘿蔔片(QRC)	3KG			
		赤肉絲<桃園>	3KG		茄子(QRC)	35KG		赤肉絲<桃園>	3KG		黑輪片<品豐>(台灣)	10KG		絞蒜頭	0.2KG
		甜鳳梨角<飯友>(3035g)	6桶		絞蒜頭	0.2KG		綠豆芽	30KG					白精靈(1K)(QRC)	6包
青菜	炒青菜	薑絲	0.2KG	有機芥藍	絞蒜頭	0.2KG			有機芥藍	絞蒜頭	0.2KG	有機芥藍	絞蒜頭	0.2G	
		茼蒿(產銷履歷)	33KG		青松菜(有機)	33KG				青油菜(有機)	33KG		荷葉白菜(有機)	33KG	
湯品	綠豆薏仁湯	二砂糖	6KG	小魚味噌湯	蔥	0.6KG	酸辣湯	木耳絲(QRC)	1KG	玉米蛋花湯	紅蘿蔔小丁(QRC)	1KG	酸菜肉片湯	酸菜心(切)	8KG
		綠豆	7KG		小魚干	0.6KG		赤肉絲<桃園>	1KG		玉米粒(CAS)	7KG		薑絲	0.3KG
		小薏仁	2KG		豆腐(非基改)(大板)<津	2板		洗選蛋<東杰>	3KG		洗選蛋<東杰>	8KG		瘦夾心肉片<桃園>	3KG
					味噌<十全>(3K)	1箱		豆腐(非基改)(大板)<津	1板						
								烏酢<穀盛>(5L)	1桶						
								脆筍絲<品碩豐>	2包						
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)	405瓶			399人	水果	水果	407+1份			395人			395人
		鮮奶<養樂多>(125ml)	1瓶												
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	5	全穀根莖類	5	全穀根莖類	4.7	全穀根莖類	4.5					
	豆魚蛋肉類	1.9	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	1.3	豆魚蛋肉類	2.6	豆魚蛋肉類	2.3					
	油脂類	2.6	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3.1					
	蔬菜類	1.4	蔬菜類	1.6	蔬菜類	1.3	蔬菜類	1.4	蔬菜類	1.8					
	乳品類	1.2	水果類		水果類	1	水果類		水果類						
熱量(大卡)	770	熱量(大卡)	675	熱量(大卡)	675	熱量(大卡)	694	熱量(大卡)	672						

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: