

桃園市東勢國小110學年度上學期 第 5 週 學生午餐食譜設計表 人數:390+15人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

類別	9月27日			星期一	9月28日			星期二	9月29日			星期三	9月30日			星期四	10月1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	名稱	食材名稱	數量					
主食	芝麻餛飩	黑白芝麻各	0.1KG	糙米飯							薏仁飯	小薏仁*	2KG	糙米飯									
主菜	蠔油鮮菇黑豆干	蔥	0.6KG	滷雞翅	滷包(小)<老公仔標>			3個	什錦炒飯	蔥	0.6KG	打拋肉	薑絲			0.3KG	洋芋雞丁	紅蘿蔔大丁(QRC)			2KG		
		紅蘿蔔片(QRC)	2KG		絞蒜頭			0.3KG		紅蘿蔔小丁(QRC)			2KG	絞赤肉<桃園>				16KG	馬鈴薯大丁(進口)+			8KG	
		杏鮑菇頭(QRC)	10KG		雞翅(CAS)-<上德>			405支		赤肉絲<桃園>			7KG	絞上肉<桃園>				9KG	絞蒜頭			0.2KG	
		大溪黑豆干(切9丁)(非)	20KG							玉米粒(CAS)			5KG	洋蔥(進口)+				10KG	雞丁(CAS)-<上德>			23KG	
										洋蔥(進口)+			4KG	絞蒜頭				0.3KG	骨腿丁(CAS)-<上德>			3KG	
										洗選蛋<東杰>			7KG	打拋醬(甲拋醬)				1瓶					
副菜	芙蓉炒蛋	洗選蛋<東杰>	20KG	螞蟻上樹	紅蘿蔔絲(QRC)			2KG	雙色花椰	白花菜(CAS)			16KG	鮮菇絲瓜	薑絲			0.3KG	紹子豆腐	木耳絲(QRC)			1KG
		玉米粒(CAS)(1K)<富士>	5包		絞赤肉<桃園>			3KG		青花菜(CAS)			16KG		金針菇(QRC)			5KG		絞赤肉<桃園>			3KG
		三色粒(CAS)<富士鮮品>	8KG		乾蝦仁			0.3KG		紅蘿蔔片(QRC)			2KG		絲瓜(去皮)+(QRC)<正暘>			30KG		絞蒜頭			0.2KG
					高麗菜(進口)+			6KG		絞蒜頭			0.2KG							黑豆瓣醬<十全>			1KG
					辣豆瓣醬<十全>(640g)			1瓶												油豆腐丁			25KG
					乾香菇絲			0.1KG												三色粒(CAS)(1K)<富士>			2包
青菜	(產銷)	薑絲	0.2KG	機山菇	絞蒜頭			0.2KG					機小白	薑絲			0.2KG	機青油	絞蒜頭			0.2KG	
		莧菜(產銷履歷)	33KG		山菠菜(有機)			33KG		小白菜(有機)				33KG	青油菜(有機)				33KG				
湯品	冬瓜糖米苔目	二砂糖	4KG	黃瓜湯	大黃瓜(去皮)+			18KG	酸辣湯	木耳絲(QRC)			1KG	金針湯	薑絲			0.2KG	昆布湯	薑絲			0.3KG
		冬瓜糖	6個		大骨(切)<桃園>			2KG		赤肉絲<桃園>			1KG		金針			0.6KG		乾海帶(250g)			3包
		米苔目	15KG							金針菇			2KG		木耳絲(QRC)			3KG		大骨(切)<桃園>			2KG
										洗選蛋<東杰>			3KG		大骨(切)<桃園>			2KG					
										豆腐(非基改)(大板)<清>			1板										
										烏酢<穀盛>(5L)			1桶										
										脆筍絲<品碩豐>			2包										
										紅蘿蔔絲			1KG										
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)	2					398人	水果	水果			405+1份					393人					393人
		鮮奶<養樂多>(125ml)	404																				
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					
	全穀根莖類		5.3	全穀根莖類		5.4	全穀根莖類		4.4	全穀根莖類		5.3	全穀根莖類		4.5	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		1.6	豆魚蛋肉類		2.3	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2					
	油脂類		3.2	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3.2	油脂類		3.2					
	蔬菜類		1.7	蔬菜類		1.5	蔬菜類		1	蔬菜類		1.5	蔬菜類		1.8	蔬菜類		1.8					
	乳品類		1	乳品類		0.1	水果類		1	水果類			水果類			水果類							
熱量(大卡)		781	熱量(大卡)		707	熱量(大卡)		648	熱量(大卡)		716	熱量(大卡)		654	熱量(大卡)		654						

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: