

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

菜別	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	
主食	芝麻餛飩	黑白芝麻各			糙米飯								薏仁飯	小薏仁*			糙米飯			
主菜	鱉油鮮菇黑豆干	蔥			滷長素雞	滷包(小)<老公仔標>			什錦炒飯				海帶素肉				洋芋烘蛋	紅蘿蔔大丁(QRC)		
		紅蘿蔔片(QRC)								紅蘿蔔小丁(QRC)								馬鈴薯大丁(進口)+		
		杏鮑菇頭(QRC)				長素雞	15個							海帶素肉	1.2KG			洗選蛋	15個	
		大溪黑豆干(切9丁)(非基改)<津悅>								玉米粒(CAS)<嘉鹿>										
										油豆片	0.6KG									
副菜	芙蓉炒蛋	洗選蛋<東杰>			螞蟻上樹	紅蘿蔔絲(QRC)			雙色花椰	白花菜(CAS)			鮮菇絲瓜	薑絲			紹子豆腐	木耳絲(QRC)		
		玉米粒(CAS)(1K)<富士鮮品>								青花菜(CAS)				金針菇(QRC)						
		三色粒(CAS)<富士鮮品>				乾蝦仁				紅蘿蔔片(QRC)				絲瓜(去皮)+(QRC)<正暘>						
						高麗菜(進口)+												黑豆瓣醬<十全>		
						辣豆瓣醬<十全>(640g)												油豆腐丁		
						乾香菇絲												三色粒(CAS)(1K)<富士鮮品>		
						冬粉(龍品)<信全>														
青菜	(產銷)	薑絲			機山菇	薑絲	0.2KG						機小白	薑絲	0.2KG		機青油			
		莧菜(產銷履歷)				山菠菜(有機)								小白菜(有機)	33KG			青油菜(有機)		
湯品	冬瓜糖米苔目	二砂糖			黃瓜湯	大黃瓜(去皮)+			酸辣湯	木耳絲(QRC)			金針湯	薑絲			昆布湯	薑絲		
		冬瓜糖				素羊肉	0.3KG			洗選蛋<東杰>				金針				乾海帶(250g)		
		米苔目								豆腐(非基改)(大板)<津悅>				木耳絲(QRC)				素羊肉	0.3KG	
										烏酢<穀盛>(5L)				素肉絲	0.1KG					
										脆筍絲<品碩豐>										
										紅蘿蔔絲										
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)					398人		水果	水果	405+1份				393人				393人	
		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		5.3		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	
	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	
	油脂類		3.2		油脂類		3		油脂類		3		油脂類		3		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	
	乳品類		1		乳品類		0.1		水果類		1		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	

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: