

桃園市東勢國小110學年度上學期 第6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	10月4日		星期一	10月5日		星期二	10月6日		星期三	10月7日		星期四	10月8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	五穀飯	五穀米+	2KG	糙米飯						紫米飯	紫糯米*	2KG	糙米飯		
主菜	滷雞排	滷包(小)<老公仔標>	3個	醉醬肉絲	紅蘿蔔絲(QRC)	2KG	大滷湯麵	大白菜(進口)+	10KG	照燒雞丁	紅蘿蔔片(QRC)	3KG	味噌魚	蔥	0.6KG
		絞蒜頭	0.3KG		赤肉絲<桃園>	24.5KG		紅蘿蔔絲(QRC)	2KG		洋蔥(進口)+	6KG		薑絲	0.6KG
		雞排(CAS)<超秦>	392+7份		甜麵醬<十全>	1KG		油麵(白)	50KG		照燒醬(日式)<穀盛>(1800)	1桶		白芝麻	0.2KG
					黑豆瓣醬<十全>	1KG		木耳絲(QRC)	1KG		骨腿丁(CAS)	3KG		豆腐(非基改)(大板)<清	3板
					洋蔥(進口)+	8KG		赤肉絲<桃園>	6KG		雞丁(CAS)	23KG		味噌<十全>(3K)	1箱
								洗選蛋<東杰>	5KG					台灣鯪魚丁(QRC)	30KG
								豆腐(非基改)(大板)<清	2板						
				脆筍絲<品碩豐>	2包										
副菜	小黃瓜炒黑輪	小黃瓜(QRC)	20KG	燴三菇	青江菜	3KG	滷蛋筍干	剝殼白蛋(CAS)<禾品>	8.3包	肉末茄子	蔥	0.6KG	回鍋干片	蔥	0.6KG
		紅蘿蔔片(QRC)	2KG		紅蘿蔔絲(QRC)	2KG		絞蒜頭	0.3KG		絞赤肉<桃園>	3KG		赤肉絲<桃園>	3KG
		黑輪片<品碩豐>(台灣)	10KG		金針菇(QRC)	15KG		筍干<品碩豐>	10包		茄子(QRC)	30KG		高麗菜+	10KG
					生香菇	3KG					絞蒜頭	0.3KG		辣豆瓣醬<十全>(640g)	1瓶
					赤肉絲<大安>	3KG								豆干片(非基改)<中港	18KG
		白精靈菇(1K)(QRC)	5包												
青菜	(產銷履歷)	薑絲	0.2KG	機空心菜	絞蒜頭	0.2KG				機味美	絞蒜頭	0.2KG	荷葉	絞蒜頭	0.2KG
		小白菜(產銷履歷)	33KG		空心菜(有機)	33KG					味美菜(有機)	33KG		荷葉白菜(有機)	33KG
湯品	花豆芋圓湯	二砂糖	6KG	冬瓜魚丸湯	薑絲	0.3KG	雙色小饅頭	雞蛋小饅頭	406個	玉米湯	紅蘿蔔大丁(QRC)	3KG	海芽蛋花湯	蔥	0.3KG
		芋圓<賞味佳>(0.6K)	6包		冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)	15KG		黑糖小饅頭	406個		大骨(切)<桃園>	2KG		洗選蛋<東杰>	8KG
		花豆	6KG		珍珠虱目魚丸(小)<源	2KG					玉米條(切薄)(QRC)	15KG		乾海帶芽	0.4KG
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)	405瓶			398人	水果	水果	405+1份			393人			393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	5.6	全穀根莖類	4.5	全穀根莖類	4.4	全穀根莖類	4.8	全穀根莖類	4.5					
	豆魚蛋肉類	2.9	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	1.9	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	3.4					
	油脂類	2.8	油脂類	3.1	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3.1					
	蔬菜類	1.3	蔬菜類	1.9	蔬菜類	1	蔬菜類	1.8	蔬菜類	1					
	乳品類	1	乳品類		水果類	1	水果類		水果類						
熱量(大卡)	849	熱量(大卡)	652	熱量(大卡)	671	熱量(大卡)	666	熱量(大卡)	735						

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: