

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	五穀米+	2KG	糙米飯						紫米	紫糯米*		糙米飯		
主菜	滷豆包	滷包(小)<老公仔標>		醃醬干片	紅蘿蔔絲(QRC)		大滷湯麵	大白菜(進口)+		照燒素肚	紅蘿蔔片(QRC)		芙蓉炒蛋		
		絞蒜頭			豆干片	1.2KG		紅蘿蔔絲(QRC)			素肚	1KG			
		生豆包	15份		甜麵醬<十全>			油麵(白)			照燒醬(日式)<穀盛>(1800ml)			三色粒	0.6KG
					黑豆瓣醬<十全>			木耳絲(QRC)			木耳	0.3KG		洗選蛋<東杰>	0.6KG
								油豆片	0.6KG						
								洗選蛋<東杰>			豆腐(非基改)(大板)<津悅>				
								脆筍絲<品碩豐>							
副菜	小黃瓜炒黑輪	小黃瓜		燴三菇	青江菜		滷蛋筍干	剝殼白蛋(CAS)<禾品>(50入)		紅燒茄子		回鍋干片			
		紅蘿蔔片(QRC)			紅蘿蔔絲(QRC)				茄子				高麗菜+		
		素黑輪	0.3KG		金針菇(QRC)			筍干<品碩豐>						辣豆瓣醬<十全>(640g)	
					生香菇									豆干片(非基改)<中港興>	
					白精靈菇(1K)(QRC)										
青菜	(產銷) 薑絲	小白菜(產銷履歷)		機空心	薑絲	0.2KG	雙色小饅頭		機味美		海味美	荷葉	荷葉白菜(有機)		
					空心菜(有機)										
湯品	花豆芋圓湯	二砂糖		冬瓜素丸湯	薑絲		雙色小饅頭	雞蛋小饅頭		玉米湯	紅蘿蔔大丁(QRC)		海芽蛋花湯		
		芋圓<賞味佳>(0.6K)			冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)			黑糖小饅頭			素羊肉	0.3KG		洗選蛋<東杰>	
		花豆			素丸子	0.3KG					玉米條(切薄)(QRC)			乾海帶芽	
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	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: