

桃園市東勢國小110學年度上學期 第8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18日			10月19日			10月20日			10月21日			10月22日		
	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	玉米餅	玉米粒(CAS)(1K)<富	5包	糙米飯						紅扁豆*		1KG	糙米飯		
主菜	土豆鮮菇	紅蘿蔔大丁(QRC)	3KG	三杯雞	蒜片	0.3KG	什錦炒烏龍麵	紅蘿蔔絲(QRC)	2KG	御師魚排	御師傅魚排(75g)<展昇>	392+7片	沙嗲豬柳	沙茶醬<牛頭牌>(737g)	1罐
		馬鈴薯大丁(進口)+	25KG		麵腸	8KG		木耳絲(QRC)	2KG		咖哩粉<老公仔標>(26	1罐			
		杏鮑菇頭(QRC)	5KG		麻油<燈燦>(450g)	1瓶		赤肉絲<桃園>	7KG		紅蘿蔔絲(QRC)	2KG			
		青花菜(CAS)	5KG		雞丁(CAS)-<上德>	23.5KG		洋蔥(進口)+	5KG		赤肉絲<桃園>	24KG			
					骨腿丁(CAS)	3KG		綠豆芽(QRC)	10KG		洋蔥(進口)+	10KG			
								小烏龍麵	60KG						
副菜	蕃茄炒蛋	蔥	0.6KG	麻醬如意菜	芝麻醬(350g)	2瓶	紅燒什錦	薑片	0.3KG	螞蟻上樹	紅蘿蔔絲(QRC)	2KG	鳳梨木耳	薑絲	0.3KG
		牛蕃茄	5KG		紅蘿蔔絲(QRC)	2KG		紅辣椒	0.1KG		絞赤肉<桃園>	3KG		木耳絲(QRC)	15KG
		洗選蛋<東杰>	23KG		木耳絲(QRC)	1KG		紅蘿蔔大丁(QRC)	2KG		乾蝦仁	0.2KG		赤肉絲<桃園>	3KG
		蕃茄丁<可美特>(2.5	3桶		高麗菜	15KG		海帶結<聯宏>	8KG		高麗菜(QRC)+	6KG		甜鳳梨角	6桶
					油豆片切絲	10KG		油豆腐(小三角)(非基	15KG		辣豆瓣醬<十全>(640g)	1瓶			
					小黃瓜(QRC)<正暘>	3KG		白蘿蔔(去皮)+(進口)	8KG		乾香菇絲	0.2KG			
青菜	(產銷)	薑絲	0.2KG	機山菜	絞蒜頭	0.2KG	機青松	絞蒜頭	0.2KG	機小白	絞蒜頭	0.2KG	機小白	絞蒜頭	0.2KG
		莧菜(產銷履歷)	33KG		山菠菜(有機)	33KG		青松菜(有機)	33KG		小白菜(有機)	33KG			
湯品	紅豆湯圓	二砂糖	6KG	酸辣湯	木耳絲(QRC)	1KG	玉米蛋花湯	紅蘿蔔小丁(QRC)	1KG	黃瓜鮮菇湯	蔥	0.3KG	金針肉絲湯	薑絲	0.3KG
		紅豆	5KG		赤肉絲<桃園>	1KG		洗選蛋<東杰>	8KG		大黃瓜(去皮)+	13KG		金針菇	3KG
		小湯圓	6KG		金針菇	2KG		玉米粒(CAS)(1K)<富	7包		秀珍菇(QRC)	3KG		赤肉絲<桃園>	3KG
					洗選蛋<東杰>	3KG								金針	0.5KG
					豆腐(非基改)(大板)<津	1板									
					烏酢<穀盛>(5L)	1桶									
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(12	2瓶			397人	水果	水果	405+1份			392人			392人
		鮮奶<養樂多>(125ml)	405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					
	全穀根莖類	6.1	全穀根莖類	4.5	全穀根莖類	4.2	全穀根莖類	5	全穀根莖類	4.6					
	豆魚蛋肉類	1	豆魚蛋肉類	3	豆魚蛋肉類	1.5	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	2					
	油脂類	3	油脂類	3.1	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3					
	蔬菜類	1.2	蔬菜類	1.5	蔬菜類	1.3	蔬菜類	1.4	蔬菜類	1.5					
	乳品類	1	乳品類		水果類	1	水果類		水果類	0.5					
熱量(大卡)	727	熱量(大卡)	717	熱量(大卡)	634	熱量(大卡)	670	熱量(大卡)	675						

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: