

桃園市東勢國小110學年度上學期 第 12 週 學生午餐食譜設計表 人數:391+15人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

菜別	11月15日			11月16日			11月17日			11月18日			11月19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	紫米飯	紫糯米*	2KG	糙米飯						紅扁豆	紅扁豆*	1KG	糙米飯						
主菜	豆腐粉絲煲	紅蘿蔔絲(QRC)	2KG	香酥蝦排	蝦排(80g)(CAS)<源鴻德	396片	什錦炒米粉	絞紅蔥頭	0.6KG	春川炒雞	骨腿丁(CAS)-<上德>	3KG	蒜泥白肉	蒜泥	0.6KG				
		生香菇(QRC)	3KG			紅蘿蔔絲(QRC)		3KG			洋蔥(進口)+	5KG			瘦夾心肉片<桃園>	24KG			
		冬粉(龍品)<信全>	6KG			赤肉絲<桃園>		7KG			雞丁(CAS)-<上德>	24KG			綠豆芽(QRC)	10KG			
		豆腐(非基改)(大板)	6板			乾蝦仁		0.2KG			韓國年糕條<中華>(500g)	8包							
						高麗菜(QRC)+		15KG			韓式辣椒醬(500g)	1罐							
						米粉		30KG											
						乾香菇絲		0.2KG											
副菜	玉米炒蛋	蔥	0.3KG	起司洋芋	紅蘿蔔大丁(QRC)	2KG	紅燒什錦	薑片	0.3KG	佛跳牆	大白菜(QRC)+	25KG	鐵板豆腐	毛豆粒	1KG				
		紅蘿蔔小丁(QRC)	2KG			馬鈴薯大丁(進口)+		30KG			絞紅蔥頭	0.6KG			紅蘿蔔片(QRC)	3KG			
		洗選蛋<東杰>	20KG			乳酪絲(起司絲)(1K)		1包			紅蘿蔔大丁(QRC)	2KG			芋頭塊<嘉鹿>	6KG		赤肉絲<桃園>	3KG
		玉米粒(CAS)(1K)<信全>	10包			碎培根(3K)(CAS)<嘉一		1包			海帶結<聯宏>	8KG			赤肉絲<桃園>	3KG		洋蔥(進口)+	5KG
											油豆腐(小三角)(非基改)	15KG			乾蝦仁	0.2KG		豆腐(非基改)(大板)<信全>	7板
											白蘿蔔(去皮)+(QRC)<	8KG			乾香菇絲	0.2KG			
青菜	(產銷履歷)	薑絲	0.2KG	機小松菜(有機)	絞蒜頭	0.2KG			機青江海芽蛋花湯	絞蒜頭	0.2KG	機青輪無菁豚骨湯	絞蒜頭	0.2KG					
		小白菜(產銷履歷)	33KG		小松菜(有機)	33KG				青江菜(有機)	33KG		青松菜(有機)	33KG					
湯品	鮮糖地瓜湯	薑片	0.3KG	機豆腐味噌湯	蔥	0.3KG	金菇肉絲湯	大白菜(QRC)+	5KG		蔥	0.3KG		大骨(切)<桃園>	2KG				
		地瓜(去皮)+	18KG			豆腐(非基改)(大板)<津		4板			紅蘿蔔絲(QRC)	2KG			洗選蛋<東杰>	8KG		大頭菜(去皮)+	16KG
		黑糖(紅糖)(450g)<信全>	12包			味噌<十全>(3K)		1箱			赤肉絲<桃園>	2KG			乾海帶芽	0.4KG			
											金針菇(QRC)	6KG							
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)	2瓶			398人	水果	水果	406+1份					393人					
		鮮奶<養樂多>(125ml)	404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	6.4	全穀根莖類	5.2	全穀根莖類	3.7	全穀根莖類	4.7	全穀根莖類	4.5									
	豆魚蛋肉類	1.3	豆魚蛋肉類	2.4	豆魚蛋肉類	1.2	豆魚蛋肉類	2.2	豆魚蛋肉類	2.4									
	油脂類	2.8	油脂類	3.2	油脂類	3	油脂類	3.1	油脂類	3									
	蔬菜類	1	蔬菜類	3	蔬菜類	1.2	蔬菜類	1.5	蔬菜類	1.6									
	乳品類	1	乳品類		水果類	1	水果類		水果類										
熱量(大卡)	757	熱量(大卡)	763	熱量(大卡)	574	熱量(大卡)	671	熱量(大卡)	670										

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: