

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

類別	11月15日			星期一	11月16日			星期二	11月17日			星期三	11月18日			星期四	11月19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	紫米飯	紫糯米*			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)			龍鳳腿				什錦炒米粉				春川炒雞				三絲炒蛋			
		生香菇(QRC)								紅蘿蔔絲(QRC)								紅蘿蔔絲(QRC)		0.2KG
		冬粉(龍品)<信全>				素龍鳳腿		15支		油豆片		0.6KG		素雞丁		1KG		綠豆芽(QRC)		
		豆腐(非基改)(大板)<津悅>												韓國年糕條<中華>(500g)				木耳絲		0.2KG
										高麗菜(QRC)+				韓式辣椒醬(500g)				洗選蛋		15個
										米粉										
										乾香菇絲										
副菜	玉米炒蛋	蔥			起司洋芋	紅蘿蔔大丁(QRC)			紅燒什錦	薑片			佛跳牆	大白菜(QRC)+			鐵板豆腐	毛豆粒		
		紅蘿蔔小丁(QRC)				馬鈴薯大丁(進口)+				紅辣椒								紅蘿蔔片(QRC)		
		洗選蛋<東杰>				乳酪絲(起司絲)(1K)				紅蘿蔔大丁(QRC)				芋頭塊<嘉鹿>				素肉絲		11/17共用
		玉米粒(CAS)(1K)<富士鮮品>				生香菇		0.3KG		海帶結<聯宏>				豆皮捲		0.1KG				
										油豆腐(小三角)(非基改)(約20g)								豆腐(非基改)(大板)<津悅>		
										白蘿蔔(去皮)+(QRC)<義庄>				乾香菇絲						
青菜	(產鮮)	薑絲			機小松豆腐味噌湯	薑絲		0.2KG					機青江海芽蛋花湯				機青松無菁豚骨湯			
		小白菜(產銷履歷)				小松菜(有機)								青江菜(有機)				青松菜(有機)		
湯品	黑糖地瓜湯	薑片							金菇肉絲湯	大白菜(QRC)+								素羊肉		0.3KG
		地瓜(去皮) +				豆腐(非基改)(大板)<津悅>				紅蘿蔔絲(QRC)				洗選蛋<東杰>				大頭菜(去皮) +		
		黑糖(紅糖)(450g)<寶山>				味噌<十全>(3K)				素肉絲		0.1KG		乾海帶芽						
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)						398人	水果							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		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: