

桃園市東勢國小110學年度上學期 第 19 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	1月3日		星期一	1月4日		星期二	1月5日		星期三	1月6日		星期四	1月7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	芝麻餅	黑白芝麻各	0.1KG	糙米飯						五穀飯	五穀米 +	2KG	糙米飯		
主菜	春川炒雞	骨腿丁(CAS)	3KG	蒜泥白肉	蒜泥	0.6KG	滷肉飯	絞紅蔥頭	1KG	味噌魚	蔥	0.6KG	滑蛋親子丼	紅蘿蔔絲(QRC)	1KG
		洋蔥(進口)+	5KG		瘦夾心肉片<桃園>	24.5KG		絞赤肉<桃園>	12KG		薑絲	0.6KG		黃豆芽(QRC)	5KG
		雞丁(CAS)	23KG		綠豆芽(QRC)	10KG		洋蔥(QRC)+	8KG		白芝麻	0.2KG		洗選蛋<東杰>	5KG
		韓國年糕條<中華>	8包					豆干丁(非基改)<津悅>	10KG		豆腐(非基改)(大板)<津悅>	3板		雞丁(CAS)	23KG
		韓式辣椒醬(500g)	1罐								味噌<十全>(3K)	1箱		骨腿丁(CAS)	3KG
											台灣鯰魚丁(QRC)	30KG			
副菜	芙蓉炒蛋	洗選蛋<東杰>	20KG	鐵板豆腐	紅蘿蔔片(QRC)	1KG	燙菠菜	絞紅蔥頭	0.6KG	燒肉高麗菜	紅蘿蔔絲(QRC)	3KG	海帶根肉絲	薑絲	0.3KG
		玉米粒(CAS)(1K)<富士>	5包		赤肉絲<桃園>	3KG		菠菜(QRC)<義庄>	33KG		赤肉片<桃園>	3KG		海帶根<聯宏>	26KG
		三色粒(CAS)<富士>	8KG		洋蔥(進口)+	3KG		豬油(絞)<桃園>	1KG		高麗菜(QRC)+	25KG		赤肉絲<桃園>	3KG
					豆腐(非基改)(大板)<津悅>	6板					絞蒜頭	0.2KG			
					毛豆粒	2KG									
青菜	(產銷)	薑絲	0.2KG	蘿蔓	絞蒜頭	0.2KG				機味美	絞蒜頭	0.2KG	荷葉	絞蒜頭	0.2KG
		小松菜(產銷履歷)	33KG		蘿蔓萵苣(有機)	33KG					味美菜(有機)	33KG		荷葉白菜(有機)	33KG
湯品	薑絲地瓜湯	老薑片	0.3KG	玉米蛋花湯	紅蘿蔔小丁(QRC)	1KG	蘿蔔魚羹湯	芹菜(去葉)	0.3KG	牛蒡湯	蔥	0.3KG	蕪菁豚骨湯	大骨(切)<桃園>	2KG
		地瓜(去皮) +	18KG		洗選蛋<東杰>	8KG		魚煨(CAS)<源鴻億>	3KG		牛蒡(去皮)+	10KG		大頭菜(去皮) +	16KG
		黑糖(紅糖)(450g)<寶豐>	10包		玉米粒(CAS)(1K)<富士>	7包		白蘿蔔(去皮)+	12KG		大骨(切)<桃園>	2KG			
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)	406瓶			398人	水果	水果	406+1份			393人			
		鮮奶<養樂多>(125ml)	2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		5.7	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		4.5
	豆魚蛋肉類		2.4	豆魚蛋肉類		2.8	豆魚蛋肉類		1.5	豆魚蛋肉類		2.4	豆魚蛋肉類		2.1
	油脂類		2.8	油脂類		2.8	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3
	蔬菜類		1.1	蔬菜類		1.2	蔬菜類		1.3	蔬菜類		1.7	蔬菜類		2
	乳品類		1	乳品類			水果類		1	水果類			水果類		
		熱量(大卡)	793			695			655			687			658

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: