

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		糙米飯						五穀飯	五穀米+		糙米飯		
主菜	春川炒年糕			銀芽豆包			滷肉飯	絞紅蔥頭	1KG	味噌豆腐			黃豆芽豆干	紅蘿蔔絲(QRC)	
		油豆片	0.6KG		生豆包	15片		絞赤肉<桃園>	12KG		薑絲			黃豆芽(QRC)	
		秀珍菇	0.3KG		綠豆芽(QRC)			洋蔥(QRC)+	8KG		白芝麻			洗選蛋<東杰>	
		韓國年糕條<中華>(500g)			芹菜	0.2KG		豆干丁(非基改)<津悅>	10KG		豆腐(非基改)(大板)<津悅>			豆干片	1KG
		韓式辣椒醬(500g)									味噌<十全>(3K)				
副菜	芙蓉炒蛋	洗選蛋<東杰>		鐵板豆腐	紅蘿蔔片(QRC)		燙菠菜			鮮菇高麗菜	紅蘿蔔絲(QRC)		海帶根	薑絲	
		玉米粒(CAS)(1K)<富士鮮品>			毛豆粒			菠菜(QRC)<義庄>			生香菇	0.3KG		海帶根<聯宏>	
		三色粒(CAS)<富士鮮品>									高麗菜(QRC)+				
					豆腐(非基改)(大板)<津悅>										
青菜	(產銷)	薑絲		蘿蔓	薑絲	0.2KG				微味羊			荷葉	荷葉白菜(有機)	
		小松菜(產銷履歷)			蘿蔓莖莖(有機)			味美菜(有機)			荷葉	荷葉白菜(有機)			
湯品	薑絲地瓜湯	老薑片		玉米蛋花湯	紅蘿蔔小丁(QRC)		蘿蔔魚羹湯	芹菜(去葉)		牛蒡湯			蕪菁豚骨湯	皮絲	0.3KG
		地瓜(去皮)+			洗選蛋<東杰>			素羹	0.3KG		牛蒡(去皮)+			大頭菜(去皮)+	
		黑糖(紅糖)(450g)<寶山>			玉米粒(CAS)(1K)<富士鮮品>			白蘿蔔(去皮)+			素羊肉	0.3KG			
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)				398人	水果	水果	406+1份			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	5.7	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	全穀根莖類	4.5	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	豆魚蛋肉類	2.1	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	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	蔬菜類	2	蔬菜類	2	
	乳品類	1	乳品類		水果類	1	水果類		水果類		水果類		水果類		
熱量(大卡)	793	熱量(大卡)	695	熱量(大卡)	655	熱量(大卡)	687	熱量(大卡)	658	熱量(大卡)	658	熱量(大卡)	658		

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: