

桃園市東勢國小110學年度上學期 第 20 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10日			1月11日			1月12日			1月13日			1月14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	小米餛	小米*	2KG	糙米飯						地瓜餛	地瓜(去皮)+	6KG	糙米飯			
主菜	蛋酥白菜	大白菜(QRC)+	24KG	香酥虱目魚排	胡椒鹽<老公仔標>(600	1盒	什錦炒米粉	絞紅蔥頭	0.6KG	麻油雞	薑片	0.5KG	冬瓜燒肉	紅蘿蔔大丁(QRC)	2KG	
		紅蘿蔔絲(QRC)	2KG		虱目魚排(75g)(產銷)	398份		紅蘿蔔絲(QRC)	3KG		高麗菜(QRC)+	8KG		冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)	10KG	
		洗選蛋<東杰>	8KG					赤肉絲<桃園>	7KG		麻油<燈燦>(450g)	1瓶		赤肉丁<桃園>	24KG	
						乾蝦仁		0.2KG	高麗菜(QRC)+		14KG	雞丁(CAS)-<上德>		23KG	絞蒜頭	0.2KG
						高麗菜(QRC)+		14KG	米粉		30KG	骨腿丁(CAS)<超秦>		3KG		
						乾香菇絲		0.2KG								
副菜	洋蔥炒蛋	紅蘿蔔絲(QRC)	1KG	鹽水食蔬	高麗菜(QRC)+	10KG	雙色花椰	赤肉片<桃園>	3KG	什錦馬鈴薯	蔥	0.6KG	炒年糕	紅蘿蔔絲(QRC)	2KG	
		洋蔥(QRC)+	15KG		杏鮑菇頭(QRC)	5KG		絞蒜頭	0.2KG		紅蘿蔔小丁(QRC)	2KG		高麗菜(QRC)+	15KG	
		洗選蛋<東杰>	22KG		油豆腐丁(非基改)<津悅	8KG		青花菜(CAS)<富士鮮品	16KG		絞赤肉<桃園>	3KG		韓國造型年糕<中華>(20包	
					青花菜(CAS)<富士鮮品	10KG		白花菜(CAS)<富士鮮品	16KG		馬鈴薯小丁+(QRC)	25KG		韓式泡菜<首爾富>(3K	2包	
														赤肉片<桃園>	3KG	
青菜	(產銷)	薑絲	0.2KG	福山	絞蒜頭	0.2KG			機青汁	絞蒜頭	0.2KG	黑葉	絞蒜頭	0.2KG		
		山茼蒿(產銷履歷)	33KG		福山茼蒿(有機)	33KG				青菜(有機)	33KG		黑葉白菜(有機)	33KG		
湯品	燒仙草	二砂糖	6KG	南瓜濃湯	安佳奶油(454g)	2條	酸菜肉片湯	酸菜心(切)	8KG	和風味噌湯	柴魚(300g)	1包	蓮藕湯	蓮藕片(QRC)	10KG	
		長粉圓<尚旺>	3KG		馬鈴薯大丁(進口)+	3KG		薑絲	0.3KG		乾海帶芽	0.3KG		大骨(切)<桃園>	2KG	
		花生片(熟硬)	1KG		南瓜	12KG		瘦夾心肉片<桃園>	3KG		豆腐(非基改)(大板)<津悅	3板				
		紅豆	2KG		洋蔥(QRC)+	3KG					味噌<十全>(3K)	1箱				
		花豆	3KG													
		仙草原汁<津悅>(5K	4包													
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(12	2瓶		398人	水果	水果	406+1份			393人			393人		
		鮮奶<養樂多>(125m	406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	5.3	全穀根莖類	4.9	全穀根莖類	4	全穀根莖類	5.1	全穀根莖類	5.5						
	豆魚蛋肉類	1.2	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	1	豆魚蛋肉類	2.1	豆魚蛋肉類	2						
	油脂類	3.2	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3						
	蔬菜類	1.8	蔬菜類	1.7	蔬菜類	1.3	蔬菜類	1	蔬菜類	1.3						
	乳品類	1	乳品類		水果類	1	水果類		水果類							
熱量(大卡)	710	熱量(大卡)	671	熱量(大卡)	583	熱量(大卡)	675	熱量(大卡)	703							

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: