

桃園市東勢國小110學年度下學期 第8週 學生午餐食譜設計表 人數:391+16人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

類別	3月28日		星期一	3月29日		星期二	3月30日		星期三	3月31日		星期四	4月1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	蕎麥	蕎麥*		糙米飯						小米	小米*	2KG	糙米飯				
主菜	花瓜麵腸	薑片		三色油腐	油豆腐丁	1.2KG	什錦炒飯	洗選蛋<東杰>		味噌豆腐	薑絲		蕃茄炒蛋	牛蕃茄			
		冬瓜(QRC)			三色粒	0.3KG		素火腿	1條		豆腐(非基改)(大板)<津悅>	1.2KG		義大利香料<小磨坊>(120g)			
		麻油瓜<品碩豐>						三色粒(CAS)(1K)<富士鮮品>			味噌<十全>(3K)			洗選蛋<東杰>	1KG		
		麵腸	1KG											青花菜(CAS)(1K)<嘉鹿>			
副菜	玉米燒海茸	薑絲		蒼蠅頭	紅辣椒		不葉蛋(先送)	純紅茶(60g x 10小包)<尚旺>		小瓜甜不辣	紅蘿蔔片(QRC)	0.3KG	回鍋干片	高麗菜(QRC)+			
		海茸<聯宏>			豆豉(600g)			洗選蛋<東杰>			小黃瓜	1KG		辣豆瓣醬<十全>(640g)			
		赤肉絲<桃園>			豆干丁(非基改)<津悅>			滷包(大)(10個)<老公仔標>			素甜不辣	0.6KG		豆干片(非基改)			
		玉米粒(CAS)<富士鮮品>			韭菜(QRC)<正場>									辣豆瓣醬<十全>(640g)			
青菜	(產銼)	薑絲		機味羌	薑絲	0.2KG				荷葉		機塔菇					
		小白菜(產銼履歷)			味美菜(有機)	33KG					荷葉白菜(有機)			塔菇菜(有機)			
湯品	綠豆粉圓湯	二砂糖		蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔(去皮)+(QRC)<正場>		酸辣湯	紅蘿蔔絲(QRC)		田園蔬菜湯	紅蘿蔔絲(QRC)		榨菜肉絲湯				
		長粉圓<尚旺>			洋香菜葉<新光>(12g)			木耳絲(QRC)			高麗菜(QRC)+			素肉絲	0.1KG	榨菜絲<品碩豐>	
		綠豆			素丸子	0.3KG		洗選蛋<東杰>	0.1KG		金針菇(QRC)			豆腐(非基改)(大板)<津悅>			
								烏酢<穀盛>(5L)			玉米粒(CAS)<富士鮮品>						
								脆筍絲<品碩豐>									
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)	2瓶				水果	水果	407+1份			大蘋果	大蘋果(加菜)	409個			
		鮮奶<養樂多>(125ml)	407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	4.6	全穀根莖類	4.5	全穀根莖類	4.5	全穀根莖類	4.6	全穀根莖類	4.5							
	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	3.1	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	2.2	豆魚蛋肉類	3.2							
	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3.2	油脂類	3	油脂類	3.1							
	蔬菜類	1.5	蔬菜類	1.6	蔬菜類	1	蔬菜類	1.7	蔬菜類	1.4							
	乳品類	1	水果類		水果類	1	水果類		水果類								
熱量(大卡)	726	熱量(大卡)	723	熱量(大卡)	694	熱量(大卡)	665	熱量(大卡)	730								

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: