

桃園市東勢國小110學年度下學期 第 11 週 學生午餐食譜設計表 人數:390+16人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

類別	4月18日		星期一	4月19日		星期二	4月20日		星期三	4月21日		星期四	4月22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*	2KG	糙米飯						紅扁豆	紅扁豆*	1KG	糙米飯		
主菜	春川炒雞	洋蔥(QRC)+	3KG	冬瓜燒肉	紅蘿蔔大丁(QRC)	1KG	滷肉飯	絞紅蔥頭	1KG	宮保雞丁	蒜片	0.2KG	梅干燒肉片	赤肉片<桃園>	15KG
		雞丁(CAS)<佳世福>	24KG		冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)	10KG		絞赤肉<桃園>	12KG		蒜花生	1KG		上肉片<桃園>	9KG
		骨腿丁(CAS)<超泰>	3KG		赤肉丁<桃園>	24.5KG		豆干丁(非基改)<津悅>	10KG		骨腿丁(CAS)<佳世福>	3KG		絞蒜頭	0.3KG
		韓國年糕條<中華>(500g)	8包		絞蒜頭	0.2KG		洋蔥(QRC)+	8KG		乾辣椒(切)	0.1KG		梅干菜<駿泰>(3K)	4包
		韓式辣椒醬(500g)	1罐								雞丁(CAS)<佳世福>	23KG			
											洋蔥(QRC)+	8KG			
副菜	清燴絲瓜	薑絲	0.6KG	培根炒洋蔥			紅燒什錦	薑片	0.3KG	銀芽三絲	紅蘿蔔絲(QRC)	2KG	金菇什錦	薑絲	0.3KG
		紅蘿蔔絲(QRC)	2KG		洋蔥(QRC)+	30KG		紅辣椒	0.1KG		赤肉絲<桃園>	3KG		紅蘿蔔絲(QRC)	1KG
		木耳絲(QRC)	2KG		培根碎片(3K)(CAS)<聯宏>	1包		紅蘿蔔大丁(QRC)	5KG		綠豆芽(QRC)	27KG		木耳絲(QRC)	1KG
		絲瓜(去皮)+(QRC)<正味>	30KG		蔥	0.3KG		海帶結<聯宏>	12KG		韮菜(QRC)	0.6KG		赤肉絲<桃園>	3KG
								油豆腐(小三角)(非基改)	15KG					金針菇(QRC)	28KG
青菜	(產銷)	薑絲	0.2KG	蘿蔓	絞蒜頭	0.2KG			機小白	薑絲	0.2KG	機青油	絞蒜頭	0.2KG	
		黑葉白菜(產銷履歷)	33KG		蘿蔓莖莖(有機)	33KG					小白菜(有機)		33KG	青油菜(有機)	33KG
湯品	綠豆QQ湯	二砂糖	6KG	玉米蛋花湯	紅蘿蔔小丁(QRC)	1KG	酸菜肉片湯	酸菜心(切)	8KG	蘿蔔豚骨湯	紅蘿蔔大丁(QRC)	2KG	莧菜吻魚湯	吻仔魚	0.6KG
		長粉圓<尚旺>	3KG		洗選蛋<東杰>	7KG		薑絲	0.3KG		白蘿蔔(去皮)+(QRC)<聯宏>	15KG		莧菜(QRC)	12KG
		綠豆	7KG		玉米粒(CAS)<富士>	8KG		瘦夾心肉片<桃園>	3KG		大骨(切)<桃園>	2KG		大骨(切)<桃園>	2KG
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)	405瓶				水果	水果	406+1份						
		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		5.8	全穀根莖類		4.7	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		1.7	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2.3	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3.2	油脂類		3.2	油脂類		3.1
	蔬菜類		1.7	蔬菜類		1.8	蔬菜類		0.8	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)		792	熱量(大卡)		659	熱量(大卡)		712	熱量(大卡)		659	熱量(大卡)		640	

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: