

桃園市東勢國小110學年度下學期 第 15 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	5月16日		星期一	5月17日		星期二	5月18日		星期三	5月19日		星期四	5月20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	地瓜	黃地瓜(去皮)+(QRC)<正味>	6KG	糙米飯						小米飯	小米*	2KG	糙米飯		
主菜	洋芋雞丁	紅蘿蔔大丁(QRC)	2KG	香酥虱目魚排	胡椒鹽<老公仔標>(60g)	1盒	滑蛋瘦肉粥	絞紅蔥頭	0.6KG	韓式燒肉	紅蘿蔔絲(QRC)	1KG	宮保雞丁	蒜片	0.2KG
		馬鈴薯大丁(QRC)+	8KG		虱目魚排(75g)(產銷履歷)	397份		紅蘿蔔小丁(QRC)	2KG		赤肉絲<桃園>	24KG		蒜花生	1KG
		骨腿丁(CAS)	3KG					絞赤肉<桃園>	6KG		白芝麻	0.1KG		骨腿丁(CAS)<佳世福>	3KG
		絞蒜頭	0.3KG					高麗菜(QRC)+	6KG		黃豆芽(非基改)(QRC)	8KG		乾辣椒(切)	0.1KG
		雞丁(CAS)<佳世福>	22.5KG					洗選蛋<東杰>	10KG		韓式辣椒醬(500g)	1罐		洋蔥(QRC)+	6KG
								毛豆仁(CAS)(1K)<嘉慶>	2包					雞丁(CAS)<佳世福>	23KG
副菜	木須扁蒲	紅蘿蔔絲(QRC)	1KG	麻婆豆腐	蔥	0.5KG	滷什錦	白蘿蔔(去皮)+(QRC)<正味>	10KG	西芹什錦	紅蘿蔔絲(QRC)	3KG	清燴絲瓜	薑絲	0.6KG
		木耳絲(QRC)	2KG		絞赤肉<桃園>	3KG		海帶結<聯宏>	9KG		木耳絲(QRC)	2KG		紅蘿蔔絲(QRC)	3KG
		絞蒜頭	0.2KG		辣豆瓣醬<十全>(640g)	1瓶		絞蒜頭	0.2KG		赤肉絲<桃園>	3KG		絲瓜(去皮)+	30KG
		瓠瓜(去皮)+(QRC)<正味>	30KG		豆腐(非基改)(大板)<正味>	7板		豆干(四分)(非基改)<清源>	10KG		西芹(QRC)	22KG		木耳絲(QRC)	2KG
								絞上肉<桃園>	3KG						
青菜	(產銷履歷)	薑絲	0.2KG	機塔菇	絞蒜頭	0.2KG				荷葉	絞蒜頭	0.2KG	機小白菜	薑絲	0.2KG
		小松菜(產銷履歷)	29KG		塔菇菜(有機)	30KG					荷葉白菜(有機)	30KG		小白菜(有機)	30KG
湯品	綠豆粉圓湯	二砂糖	6KG	玉米蘿蔔湯	白蘿蔔(去皮)+(QRC)	8KG	竹筍包			金菇什錦湯	大白菜(QRC)+	5KG	酸菜白肉湯	酸菜心(切)	8KG
		長粉圓<尚旺>	3KG		大骨(切)<桃園>	2KG		竹筍包<晶鈺>(65g)	390個		紅蘿蔔絲(QRC)	2KG		薑絲	0.3KG
		綠豆	7KG		玉米條(切薄)(QRC)	8KG					赤肉絲<桃園>	2KG		瘦夾心肉片<桃園>	3KG
											金針菇(QRC)	5KG			
		少9人													
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)	396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		5.5	全穀根莖類		4.6	全穀根莖類		5.6	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4.5
	豆魚蛋肉類		1.6	豆魚蛋肉類		2.8	豆魚蛋肉類		1.3	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		3.1	油脂類		3.2
	蔬菜類		1.7	蔬菜類		1	蔬菜類		0.6	蔬菜類		2	蔬菜類		2
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類			水果類		
	熱量(大卡)		764	熱量(大卡)		692	熱量(大卡)		709	熱量(大卡)		655	熱量(大卡)		659

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: