

桃園市東勢國小110學年度下學期 第 19 週 學生午餐食譜設計表 人數:352+15人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

類別	6月13日		星期一	6月14日		星期二	6月15日		星期三	6月16日		星期四	6月17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	紅扁	紅扁豆*	0.9KG	糙米飯						小米	小米*	1.8KG	糙米飯		
主菜	貴妃燒雞	紅蘿蔔大丁(QRC)	1.8KG	梅干蒸肉	絞赤肉<桃園>	14KG	什錦炒飯	蔥	0.6KG	宮保雞丁	蒜片	0.2KG	打拋肉	薑絲	0.2KG
		雞丁(CAS)<佳世福>	21KG		絞上肉<桃園>	8.5KG		紅蘿蔔小丁(QRC)	1.8KG		蒜花生	0.9KG		絞赤肉<桃園>	15KG
		骨腿丁(CAS)<超秦>	2.5KG		絞蒜頭	0.3KG		赤肉絲<桃園>	6KG		骨腿丁(CAS)<佳世福>	2.5KG		絞上肉<桃園>	7KG
		洋蔥(QRC)+	5.4KG		梅干菜<駿泰>(3K)	3包		洗選蛋<東杰>	6KG		乾辣椒(切)	0.1KG		絞蒜頭	0.2KG
		小黃瓜(QRC)<正暘>	2.5KG					玉米粒(CAS)(1K)<富士>	3包		雞丁(CAS)<佳世福>	21KG		打拋醬(甲拋醬)	1瓶
								洋蔥(QRC)+	3KG		豆干(四分)	5KG		洋蔥(QRC)+	7.2KG
副菜	醬爆豆干	蔥	0.9KG	雙色花椰	絞蒜頭	0.2KG	不葉蛋(先送)	純紅茶(60g x 10小包)<	1大包	海帶根肉絲	薑絲	0.3KG	銀芽三絲	紅蘿蔔絲(QRC)	1.8KG
		甜麵醬<十全>	1KG		青花菜(CAS)<富士>	16KG		洗選蛋<東杰>	365個		海帶根<聯宏>	23.5KG		木耳絲(QRC)	0.9KG
		辣豆瓣醬<十全>(640g)	1瓶		白花菜(CAS)<富士>	15KG		滷包(大)(10個)<老公仔>	1包		赤肉絲<桃園>	1.8KG		赤肉絲<桃園>	2.5KG
		豆干片(非基改)<津悅>	23KG		赤肉片<桃園>	2KG								綠豆芽(QRC)	24KG
		杏鮑菇頭(QRC)	7KG											韮菜(QRC)	0.9KG
青菜	(產銷)	薑絲	0.2KG	機青松	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)	28KG		青松菜(有機)	28KG					小白菜(有機)	28KG		青油菜(有機)	28KG
湯品	綠豆粉圓湯	二砂糖	5.4KG	油豆腐粉絲湯	紅蘿蔔絲(QRC)	2KG	酸辣湯	紅蘿蔔絲(QRC)	1.8KG	鮮菇什錦湯	薑絲	0.3KG	紫菜蛋花湯	蔥	0.6KG
		長粉圓<尚旺>	3KG		小白菜(QRC)<正暘>	4.5KG		木耳絲(QRC)	0.9KG		紅蘿蔔絲(QRC)	0.9KG		洗選蛋<東杰>	7KG
		綠豆	6KG		冬粉(龍品)<信全>	2KG		赤肉絲<桃園>	0.9KG		生香菇(QRC)	2KG		紫菜(100g)	1包
					油豆腐丁(非基改)<津悅>	4.5KG		金針菇(QRC)	1.8KG		赤肉絲<桃園>	1.8KG			
								洗選蛋<東杰>	2KG		金針菇(QRC)	6KG			
								豆腐(非基改)(大板)<津悅>	1板		木耳絲(QRC)	1.8KG			
								烏酢<穀盛>(5L)	1桶						
								脆筍絲<品碩豐>	2包						
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)	364瓶				水果	水果	364+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		4.7	全穀根莖類		4.6	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4.5
	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2.1
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3.2	油脂類		3
	蔬菜類		1.2	蔬菜類		2	蔬菜類		0.4	蔬菜類		1.8	蔬菜類		1.7
	乳品類		1	水果類			水果類		1	乳品類			水果類		
		熱量(大卡)	781			664			677			654			650

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: