

桃園市東勢國小110學年度下學期 第 20 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20日		星期一	6月21日		星期二	6月22日		星期三	6月23日		星期四	6月24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	燕麥餅	燕麥*	1.8KG	糙米飯						芝麻餅	黑白芝麻各	0.1KG	糙米飯		
主菜	素滷什錦	薑片	0.3KG	香酥蝦排	蝦排	350+7份	什錦炒麵	絞紅蔥頭	1KG	滷雞排	滷包(小)<老公仔標>	3個	砂鍋魚丁	大白菜(QRC)+	5KG
		紅蘿蔔大丁(QRC)	1KG					紅蘿蔔絲(QRC)	1.8KG		絞蒜頭	0.2KG		沙茶醬<牛頭牌>(3K)	1桶
		素紫米糕(900g)	8包					油麵(白)	54KG		雞排(CAS)<超秦>	343+7份		凍豆腐(非基改)<津悅>	5KG
		油豆腐(小三角)(非基改)	10KG					赤肉絲<桃園>	6KG					台灣鯰魚丁(QRC)	20KG
		白蘿蔔(進口)(去皮)+	8KG					乾蝦仁	0.2KG						
								綠豆芽(QRC)	9KG						
								乾香菇絲	0.2KG						
								韮菜(QRC)	1.2KG						
副菜	雙菇滑蛋	紅蘿蔔絲(QRC)	0.6KG	芋香白菜	大白菜(QRC)+	20KG	紅燒什錦	薑片	0.2KG	炒四寶	紅蘿蔔小丁(QRC)	2KG	黃瓜燴鮮	紅蘿蔔片(QRC)	2KG
		金針菇(QRC)	5KG		絞紅蔥頭	0.5KG		紅辣椒	0.1KG		絞赤肉<桃園>	2KG		木耳朵(小)(QRC)	2KG
		生香菇(QRC)	2KG		赤肉絲<桃園>	2KG		紅蘿蔔大丁(QRC)	2KG		毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>	2包		大黃瓜(去皮)+(QRC)<	22KG
		洗選蛋<東杰>	20KG		芋頭(去皮)+(QRC)<正	6KG		海帶結<聯宏>	6KG		玉米粒(CAS)<富士鮮品	10KG		肉羹(CAS)<嘉楠>	2KG
								杏鮑菇頭(QRC)	8KG		馬鈴薯小丁+(QRC)	10KG			
								油豆腐丁(非基改)<津悅	10KG						
青菜	機空心菜	薑絲	0.2KG	機味美菜	絞蒜頭	0.2KG				機白苣	絞蒜頭	0.2KG	機青油	絞蒜頭	0.2KG
		空心菜(有機)	27KG		味美菜(有機)	27KG					白苣菜(有機)	27KG		青油菜(有機)	27KG
湯品	綠豆芋圓湯	二砂糖	5KG	金針肉絲湯	薑絲	0.2KG	玉米濃湯	安佳奶油(454g)	1條	黃豆芽肉絲湯	赤肉絲<桃園>	2KG	蕃茄蛋花湯	蔥	0.5KG
		地瓜圓<賞味佳>(0.6K)	3包		木耳絲(QRC)	3KG		紅蘿蔔小丁(QRC)	0.9KG		黃豆芽(非基改)(QRC)	9KG		洗選蛋<東杰>	6KG
		芋圓<賞味佳>(0.6K)	4包		赤肉絲<桃園>	2KG		絞赤肉<桃園>	1KG		乾海帶芽	0.1KG		牛蕃茄(QRC)<正暘>	5KG
		綠豆	4KG		金針	0.5KG		洗選蛋<東杰>	2KG						
								馬鈴薯小丁+(QRC)	4KG						
		少13人			少10人			玉米粒(CAS)(1K)<富士	4包		少9人			少9人	
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)	2瓶				水果	水果	358+1份						
		鮮奶<養樂多>(125ml)	355瓶					少9人							
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		6	全穀根莖類		4.8	全穀根莖類		4.1	全穀根莖類		5.1	全穀根莖類		4.5
	豆魚蛋肉類		1.6	豆魚蛋肉類		2.3	豆魚蛋肉類		1.4	豆魚蛋肉類		2.2	豆魚蛋肉類		2
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3.2
	蔬菜類		1.2	蔬菜類		1.4	蔬菜類		0.7	蔬菜類		1.1	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)			786	熱量(大卡)		679	熱量(大卡)		605	熱量(大卡)		685	熱量(大卡)		652

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: