

桃園市東勢國小110學年度下學期 第 21 週 學生午餐食譜設計表 人數:327+15人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

類別	6月27日		星期一	6月28日		星期二	6月29日		星期三	6月30日		星期四	7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	蕎麥餅	蕎麥*	1.7KG	糙米飯						紫米飯	紫糯米*	1.8KG			
主菜	鮮菇燒雞	紅蘿蔔大丁(QRC)	1KG	蒜泥白肉	蒜泥	0.6KG	沙茶肉羹燴飯	大白菜(QRC)+	7KG	義式香料雞	義大利香料<小磨坊>(	1罐			
		杏鮑菇頭(QRC)	4KG		瘦夾心肉片<桃園>	19.5KG		紅蘿蔔絲(QRC)	1KG		雞丁(CAS)	19KG			
		絞蒜頭	0.2KG		綠豆芽(QRC)	6KG		木耳絲(QRC)	1KG		牛蕃茄(QRC)<正暘>	2KG			
		雞丁(CAS)	19KG					沙茶醬<牛頭牌>(3K)	1桶		青花菜(CAS)(1K)<富士	2包			
		骨腿丁(CAS)	2KG					脆筍絲<品碩豐>	1包		骨腿丁(CAS)<超秦>	2KG			
								肉羹(CAS)<嘉楠>	8KG						
副菜	絲瓜冬粉	薑絲	0.2KG	金菇什錦	薑絲	0.2KG	和風花椰菜	白花菜(CAS)	12KG	玉米炒蛋	蔥	0.6KG			
		冬粉(龍品)<信全>	2KG		紅蘿蔔絲(QRC)	1KG		青花菜(CAS)<嘉鹿>	12KG		紅蘿蔔小丁(QRC)	1KG			
		絲瓜(去皮)+(QRC)<正暘	22KG		木耳絲(QRC)	1KG		紅蘿蔔片(QRC)	1KG		洗選蛋<東杰>	17KG			
					赤肉絲<桃園>	2KG		和風輕食佐醬<萬家香	2瓶		玉米粒(CAS)<富士鮮品	8包			
					金針菇(QRC)	19KG									
		少27人													
青菜	(產銷)	薑絲	0.2KG	機小松	絞蒜頭	0.2KG				機空心	絞蒜頭	0.2KG			
		莧菜(產銷履歷)	25KG		小松菜(有機)	25KG					空心菜(有機)	25KG			
湯品	四喜甜湯	二砂糖	5KG	和風味噌湯	柴魚(300g)	1包	南瓜濃湯	安佳奶油(454g)	2條	榨菜肉絲湯	蔥	0.3KG			
		長粉圓<尚旺>	2KG		乾海帶芽	0.1KG		洋蔥(QRC)+	2KG		赤肉絲<桃園>	2KG			
		綠豆	1.8KG		豆腐(非基改)(大板)<	2板		馬鈴薯大丁+(QRC)	2KG		榨菜絲<品碩豐>	4包			
		花豆	1.5KG		味噌<十全>(3K)	1箱		南瓜(QRC)<正暘>	5KG						
		麥片<福壽>	1.8KG												
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)	340瓶				水果	水果	347+1份		少24人				
		鮮奶<養樂多>(125ml)	2瓶		少26人			少25人							
菜單營養分析	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		4.8	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		4.8			
	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2.2	豆魚蛋肉類		0.7	豆魚蛋肉類		2.6			
	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3			
	蔬菜類		1.5	蔬菜類		1.5	蔬菜類		1.1	蔬菜類		1.1			
	乳品類		1	水果類			水果類		1	乳品類					
		熱量(大卡)	789			熱量(大卡)	674			熱量(大卡)	604			熱量(大卡)	694

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: