

桃園市東勢國小111學年度上學期 第 19 週 學生午餐食譜設計表 人數:397+21人 ★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

菜別	1月2日		星期一	1月3日		星期二	1月4日		星期三	1月5日		星期四	1月6日		星期五	1月7日		星期六
	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	名稱	食材名稱	數量
主食				糙米飯						芝麻	黑白芝麻各	0.1KG	糙米飯			糙米飯		
主菜				蘿蔔燒肉	紅蘿蔔大丁(QRC)+	2KG	沙茶肉羹飯	大白菜(QRC)+	10KG	茄汁魚丁	蔥	1KG	滑蛋親子丼	紅蘿蔔絲(QRC)+	1KG	日式洋蔥燒肉	蔥	0.6KG
					白蘿蔔(去皮)+(QRC)	7KG		紅蘿蔔絲(QRC)+	2KG		薑絲	0.2KG		骨髓丁(CAS)<佳世福>	3KG		紅蘿蔔絲(QRC)+	2KG
					赤肉丁<桃園>	24.5KG		木耳絲(QRC)	2KG		洋蔥(QRC)+	6KG		綠豆芽(QRC)	3KG		赤肉片<桃園>	24KG
					絞蒜頭	0.2KG		沙茶醬<牛頭牌>(3K)	1桶		絞蒜頭	0.2KG		洗選蛋<東杰>	5KG		白芝麻	0.2KG
								脆筍絲<品碩豐>	2包		蕃茄醬<可果美>(快餐用)(3L)	1桶		雞丁(CAS)<佳世福>	24KG		洋蔥(QRC)+	8KG
								肉羹(CAS)<嘉楠>	9KG		魚丁(少冰)<福國>	25KG						
											牛蕃茄(QRC)<正暘>	3KG						
副菜				西芹甜不辣	紅蘿蔔絲(QRC)+	2KG	青菜(產銷履歷)			佛跳牆	大白菜(QRC)+	25KG	玉米燒海茸	薑絲	0.3KG	培根高麗菜	高麗菜(QRC)+	30KG
					西芹(QRC)	25KG		薑絲	0.2KG		海茸<聯宏>	18KG		絞蒜頭	0.2KG			
					虱目魚甜不辣絲(QRC)	6KG		油菜(產銷履歷)	34KG		芋頭塊<嘉鹿>	6KG		赤肉絲<桃園>	2KG		培根碎片(3K)(CAS)<嘉	1包
											赤肉絲<桃園>	2KG		玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>	8包			
											乾蝦仁	0.2KG						
											乾香菇絲	0.2KG						
青菜				蘿蔓	絞蒜頭	0.2KG			機青松	絞蒜頭	0.2KG	機小白	薑絲	0.2KG	黑葉	絞蒜頭	0.2KG	
					蘿蔓萵苣(有機)	34KG				青松菜(有機)	34KG		小白菜(有機)	34KG		黑葉白菜(有機)	34KG	
湯品				和風味噌湯	柴魚(300g)	1包	青菜貢丸湯	小白菜(QRC)<正暘>	12KG	冬瓜鮮菇湯	薑絲	0.3KG	蕪菁豚骨湯	大骨(切)<桃園>	2KG	金菇什錦湯	乾香菇絲	0.2KG
					乾海帶芽	0.3KG		原味大貢丸(CAS)<嘉楠>	3KG		冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)	15KG		大頭菜(去皮)(QRC)<正暘>	15KG		紅蘿蔔絲(QRC)+	2KG
					豆腐(非基改)(大板)<津州	4板					大骨(切)<桃園>	2KG					赤肉絲<桃園>	2KG
					味噌<十全>(3K)	1箱					乾香菇絲	0.2KG					金針菇(QRC)	10KG
水果							水果	418份							豆奶	418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	類別	份量	類別	份量	類別	份量	類別	份量
	全穀根莖類		全穀根莖類	4.8	全穀根莖類	4.5	全穀根莖類	4.8	全穀根莖類	4.7	全穀根莖類	4.5	全穀根莖類	4.5	全穀根莖類	4.5	全穀根莖類	4.5
	豆魚蛋肉類		豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	1	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	3	豆魚蛋肉類	3	豆魚蛋肉類	3	豆魚蛋肉類	3
	油脂類		油脂類	3	油脂類	3.2	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3.1	油脂類	3.1	油脂類	3.1	油脂類	3.1
	蔬菜類		蔬菜類	1.6	蔬菜類	1.4	蔬菜類	2	蔬菜類	1.7	蔬菜類	2	蔬菜類	2	蔬菜類	2	蔬菜類	2
	水果類		水果類		水果類	1	水果類		水果類		水果類		水果類		水果類		水果類	
熱量(大卡)		熱量(大卡)	661	熱量(大卡)	629	熱量(大卡)	671	熱量(大卡)	657	熱量(大卡)	730	熱量(大卡)	730	熱量(大卡)	730	熱量(大卡)	730	

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長:

校長: