

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				糙米飯				芝麻飯 黑白芝麻各				糙米飯		
主菜				蘿蔔燒油豆腐	紅蘿蔔大丁(QRC)+		沙茶肉羹飯	大白菜(QRC)+		茄汁豆包			滑蛋親子丼	紅蘿蔔絲(QRC)+		日式燒豆干		
			白蘿蔔(去皮)+(QRC)			紅蘿蔔絲(QRC)+					素雞丁	1.2KG		紅蘿蔔絲(QRC)+				
			油豆腐丁		1.2KG	木耳絲(QRC)			生豆包		21個	綠豆芽(QRC)					白芝麻	
						素沙茶醬		1瓶	蕃茄醬<可果美>(快餐用)(3.15K)			洗選蛋<東杰>			豆干(四分)		1.5KG	
						脆筍絲<品碩豐>												
						素肉羹		0.6KG										
									牛蕃茄(QRC)<正暘>									
副菜				西芹甜不辣	紅蘿蔔絲(QRC)+		青菜 (產銷履歷)			佛跳牆	大白菜(QRC)+		玉米燒海茸	薑絲		腐乳高麗菜	高麗菜(QRC)+	
			西芹(QRC)			薑絲			乾香菇絲			海茸<聯宏>			豆腐乳		1瓶	
			素甜不辣		0.3KG	油菜(產銷履歷)			芋頭塊<嘉鹿>									
									豆皮捲		0.1KG	玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>						
青菜				蘿蔓菜	薑絲	0.3KG			機青松	薑絲		機小白	薑絲		黑葉菜	薑絲		
			蘿蔓萵苣(有機)				青松菜(有機)			小白菜(有機)			黑葉白菜(有機)					
湯品				和風味噌湯			青菜貢丸湯	小白菜(QRC)<正暘>		冬瓜鮮菇湯	薑絲		燕菁湯	皮絲	0.2KG	金菇什錦湯	乾香菇絲	
			乾海帶芽			素貢丸		03KG	冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)			大頭菜(去皮)(QRC)<正暘>+			紅蘿蔔絲(QRC)+			
			豆腐(非基改)(大板)<津悅>						素羊肉		03KG				素肉絲		0.1KG	
			味噌<十全>(3K)						乾香菇絲						金針菇(QRC)			
水果							水果	水果								豆奶		
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
	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
	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		2
	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
	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
	水果類			水果類			水果類		1	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)		655

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長:

校長: