

桃園市東勢國小111學年度上學期 第 20 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9日			星期一	1月10日			星期二	1月11日			星期三	1月12日			星期四	1月13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	小米飯	小米*			糙米飯								地瓜飯	紅地瓜(去皮)+(QRC)<正暘>			糙米飯				
主菜	鐵板豆腐	蔥			骰子豆干				什錦炒米粉				麻油豆包	薑片			香酥素魚排	素鮭魚排		21片	
		紅蘿蔔片(QRC)+				黑胡椒粒<老公仔標>(345g)					紅蘿蔔絲(QRC)+				高麗菜(QRC)+						
						豆干(四分)(非基改)<津悅>					油豆片切絲			0.6KG	麻油<燈燦>(450g)						
		豆腐(非基改)(大板)<津悅>				杏鮑菇				0.6KG					生豆包			21片			
		脆筍片<品碩豐>									高麗菜(QRC)+										
											米粉										
											乾香菇絲										
副菜	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔絲(QRC)+			銀芽三絲	紅蘿蔔絲(QRC)+				蔬菜關東煮	紅蘿蔔大丁(QRC)+			金菇什錦	薑絲			客家蘿蔔絲	紅蘿蔔絲(QRC)+		
		洗選蛋<東杰>									白蘿蔔(去皮)+(QRC)				紅蘿蔔絲(QRC)+				乾香菇絲		
						綠豆芽(QRC)					油豆腐丁(非基改)<津悅>				木耳絲(QRC)				白蘿蔔(切絲)+(QRC)		
						韮菜(QRC)					素甜不辣		0.6KG						油豆片切絲		0.3KG
															金針菇(QRC)						
青菜	(產銷)	薑絲			機小松	薑絲		0.3KG					荷葉				福山				
		菠菜(產銷履歷)				小松菜(有機)								荷葉白菜(有機)				福山茼蒿(有機)			
湯品	燒仙草	二砂糖			蕃茄蛋花湯				福菜湯	薑絲			玉米蛋花湯	紅蘿蔔小丁(QRC)+			蓮藕湯	蓮藕片(QRC)			
		長粉圓<尚旺>				洗選蛋<東杰>					凍豆腐			0.5KG	玉米粒(CAS)<嘉鹿>				素羊肉		0.3KG
		花生片(熟硬)				牛蕃茄(QRC)<正暘>					長福菜<品碩豐>				洗選蛋<東杰>						
		紅豆(QRC)																			
		花豆																			
		仙草原汁<津悅>(5K)																			
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)							水果	水果		418份									
		鮮奶<養樂多>(125ml)																			
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			5.2	全穀根莖類			4.5	全穀根莖類			4.3	全穀根莖類			4.7	全穀根莖類			4.7	
	豆魚蛋肉類			1.5	豆魚蛋肉類			2.9	豆魚蛋肉類			1.2	豆魚蛋肉類			2.2	豆魚蛋肉類			2.1	
	油脂類			3.3	油脂類			3	油脂類			3.2	油脂類			3	油脂類			3	
	蔬菜類			1.3	蔬菜類			1.6	蔬菜類			1	蔬菜類			1.8	蔬菜類			1.5	
	乳品			1	水果類				水果類			1	水果類				水果類				
	熱量(大卡)			739	熱量(大卡)			708	熱量(大卡)			620	熱量(大卡)			674	熱量(大卡)			659	

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長:

校長: