

桃園市東勢國小112學年度下學期 第 5 週 學生午餐食譜設計表 人數:408+20人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

菜別	9月25日		星期一	9月26日		星期二	9月27日		星期三	9月28日		星期四	9月29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	芝麻餅	黑白芝麻		糙米飯						薏仁餅	小薏仁*				
主菜	滑蛋親子丼			味噌油豆腐		古早味米粉湯	米粉(米粉湯用)		椒麻素雞			中秋節			
		洗選蛋<東杰>			四角角油豆腐	20個	油豆片(切絲)	0.6 KG		高麗菜(進口)+					
		黃豆芽(非基改)(QRC)			味噌	1包	綠豆芽(QRC)			素雞丁	1.2KG]				
		紅蘿蔔絲(QRC)+					紅蘿蔔絲(QRC)+			檸檬汁(濃縮)(960c.c)					
		粗干絲	1KG												
							乾香菇絲								
副菜	燜冬瓜	冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)		鮮菇蒸蛋	洗選蛋<東杰>		豆干(四分)(非基改)<津悅>		豆卷白菜	大白菜(QRC)+					
					生香菇(QRC)		白蘿蔔(進口)(大丁)+			豆皮卷(非基改)<久代>					
		薑片								紅蘿蔔絲(QRC)+					
							滷包(大)(10個)<老公仔標>								
青菜	(產銷)	青菜(產銷履歷)		機空心	空心菜(有機)				機小白	小白菜(有機)					
		薑絲			薑絲	0.3 KG				薑絲					
湯品	綠豆麥片湯	綠豆		昆布湯	乾海帶(250g)		芋泥包(小)<奇美>(32g)	20個	金針湯	木耳絲(QRC)					
		二砂糖			素羊肉	0.3KG				素羊肉	0.3KG				
		麥片<福壽>			薑絲					金針					
										薑絲					
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)					水果								
		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			
	全穀根莖類		5.3	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4	全穀根莖類		4.5			
	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2.6	豆魚蛋肉類		1.8	豆魚蛋肉類		2			
	油脂類		3	油脂類		3.2	油脂類		3	油脂類		3.2			
	蔬菜類		1.6	蔬菜類		1	蔬菜類		0.6	蔬菜類		1.8			
	乳品類		1	水果類			水果類		1	乳品類					
	熱量(大卡)		777	熱量(大卡)		679	熱量(大卡)		625	熱量(大卡)		654			