

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	芝麻餛飩	黑白芝麻各	0.1 KG	糙米飯						薏仁餛飩	小薏仁*	2 KG				
主菜	滑蛋親子丼	雞丁(CAS)<佳世福>	24 KG	打拋肉	絞赤肉<桃園>	16.5 KG	古早味米粉湯	米粉(米粉湯用)	26 KG	椒麻雞	雞丁(CAS)<佳世福>	24 KG	中秋節			
		洗選蛋<東杰>	4 KG		洋蔥(進口)+	10 KG		赤肉絲<桃園>	7 KG		高麗菜(進口)+	9 KG				
		骨髓丁(CAS)<佳世福>	3 KG		絞上肉<桃園>	8 KG		綠豆芽(QRC)	7 KG		骨髓丁(CAS)<佳世福>	3 KG				
		黃豆芽(非基改)(QRC)	3 KG		打拋醬(甲拋醬)	1 瓶		紅蘿蔔絲(QRC)+	3 KG		檸檬汁(濃縮)(960c.c)	1 瓶				
		紅蘿蔔絲(QRC)+	1 KG		薑絲	0.3 KG		韮菜(QRC)	2 KG		花椒粒<飛馬>(12g)	1 包				
					絞蒜頭	0.2 KG		絞紅蔥頭	0.6 KG		蔥	0.3 KG				
								乾蝦仁	0.3 KG		絞蒜頭	0.2 KG				
						乾香菇絲	0.2 KG									
副菜	肉燻冬瓜	冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)	36 KG	鮮菇蒸蛋	洗選蛋<東杰>	26 KG	滷什錦	豆干(四分)(非基改)<津悅>	16 KG	豆卷白菜	大白菜(QRC)+	32 KG	中秋節			
		絞上肉<桃園>	2 KG		生香菇(QRC)	3 KG		白蘿蔔(進口)(大丁)+	16 KG		豆皮卷(非基改)<久代>	2.4 KG				
		薑片	0.2 KG					赤肉丁<桃園>	2 KG		紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG				
								滷包(大)(10個)<老公仔標>	1 包							
								絞蒜頭	0.2 KG							
青菜	(產銷)	黑葉白菜(產銷履歷)	32 KG	機空心	空心菜(有機)	32 KG			機小白	小白菜(有機)	32 KG	中秋節				
		薑絲	0.2 KG		絞蒜頭	0.2 KG				薑絲	0.2 KG					
湯品	綠豆麥片湯	綠豆	7 KG	昆布湯	乾海帶(250g)	2 包	蔥肉餡餅	巧好熟煎蔥肉餡餅(40gx50)	412個	金針湯	木耳絲(QRC)	3 KG	中秋節			
		二砂糖	6 KG		大骨(切)<桃園>	2 KG			大骨(切)<桃園>		2 KG					
		麥片<福壽>	2 KG		薑絲	0.3 KG			金針		0.6 KG					
									薑絲		0.3 KG					
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)	2 瓶				水果	水果	432份							
		鮮奶<養樂多>(125ml)	428 +2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				
		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								