

桃園市東勢國小112學年度下學期 第6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	10月2日		星期一	10月3日		星期二	10月4日		星期三	10月5日		星期四	10月6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	五穀飯	五穀米+		糙米飯			麵食			紫米飯	紫糯米*		糙米飯		
主菜	咖哩時蔬	咖哩粉<老公仔標>(600g)		京醬麵腸	紅蘿蔔絲(QRC)+		素乾拌麵	紅蘿蔔絲(QRC)+		照燒豆包	紅蘿蔔片(QRC)+		醬燒豆腐	薑絲	
		紅蘿蔔大丁(QRC)+			麵腸切片	1.2KG		生豆包	1KG		紅辣椒				
		馬鈴薯大丁+(QRC)			甜麵醬<十全>			生香菇	0.3KG		辣豆瓣醬<十全>(640g)				
		油豆腐丁(非基改)<津悅>			小黃瓜(QRC)<正暘>						豆腐(非基改)(大板)(舖裝)	1板			
		青花菜(CAS)(1K)<嘉鹿>													
											油豆片(切絲)(非基改)<津悅>				
副菜	枸杞蒸蛋	枸杞		紅燒茄子		客家小炒		金菇什錦	薑絲		螞蟻上樹	紅蘿蔔絲(QRC)+			
		洗選蛋<東杰>			紅辣椒				紅蘿蔔絲(QRC)+						
					豆干片(非基改)<津悅>				木耳絲(QRC)			辣豆瓣醬<十全>(640g)			
					茄子(QRC)<正暘>				金針菇(QRC)			乾香菇絲			
												冬粉(龍品)<信全>			
												高麗菜(進口)+			
青菜	(產銷)瓜珍	薑絲		機莧薄揚蘿蔔湯	薑絲	0.3 KG	黃瓜鮮菇湯	玉米湯	荷葉白菜(有機)<大藝>		機青油海芽蛋花湯	青油由菜(有機)<大藝>			
		青菜(產銷履歷)			莧菜(有機)<大藝>				紅蘿蔔大丁(QRC)+			乾海帶芽(0.6K)			
湯品	瓜珍珍珠粉圓優酪乳	二砂糖			油豆腐丁(非基改)<津悅>		金針菇(QRC)		素羊肉	0.3KG		洗選蛋<東杰>			
		黑粉圓<尚旺>			味噌<十全>(3K)		大黃瓜(去皮)+(QRC)<正暘>		玉米條(切薄)(QRC)(非基改)						
		長粉圓<尚旺>			白蘿蔔(進口)(大丁)+										
		冬瓜糖													
水果	優酪乳	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	類別	份量	類別	份量			
	全穀根莖類	5.7	全穀根莖類	4.5	全穀根莖類	4	全穀根莖類	4.7	全穀根莖類	5					
	豆魚蛋肉類	1.2	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	1.9	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	2.1					
	油脂類	3	油脂類	3.2	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3					
	蔬菜類	1.6	蔬菜類	2	蔬菜類	0.8	蔬菜類	1.7	蔬菜類	1.8					
	乳品類	1	水果類		水果類	1	乳品類		乳品類						
熱量(大卡)	745	熱量(大卡)	659	熱量(大卡)	638	熱量(大卡)	657	熱量(大卡)	688						