

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 +	2 KG	糙米飯			麵食			紫米飯	紫糯米*	2 KG	糙米飯		
主菜	咖哩時蔬	咖哩粉<老公仔標>(600g)	1 盒	京醬肉絲	紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG	油蔥乾拌麵	蔥	2 KG	照燒雞丁	紅蘿蔔片(QRC)+	3 KG	醬燒魚丁	薑絲	0.6 KG
		紅蘿蔔大丁(QRC)+	2 KG		赤肉絲<桃園>	24.5 KG		紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG		骨腿丁(CAS)<佳世福>	3 KG		紅辣椒	0.1 KG
		馬鈴薯大丁+(QRC)	20 KG		洋蔥(進口)+	6 KG		油麵(白)	62 KG		洋蔥(進口)+	6 KG		辣豆瓣醬<十全>(640g)	2 瓶
		油豆腐丁(非基改)<津悅>	8 KG		甜麵醬<十全>	2 KG		絞赤肉<桃園>	8 KG		雞丁(CAS)<佳世福>	24 KG		豆腐(非基改)(大板)(舖裝)	3 板
		青花菜(CAS)(1K)<嘉鹿>	5 包		小黃瓜(QRC)<正暘>	3 KG		綠豆芽(QRC)	10 KG		照燒醬(日式)<穀盛>(1800g)	1 桶		魚丁(少冰)(CAS)<福國>	30 KG
								絞紅蔥頭	1 KG						
								油豆片(切絲)(非基改)<津悅>	6 KG						
副菜	枸杞蒸蛋	枸杞	0.3 KG	肉末茄子	蔥	0.6 KG	客家小炒	蔥	2 KG	金菇什錦	薑絲	0.3 KG	螞蟻上樹	紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG
		洗選蛋<東杰>	25 KG		絞赤肉<桃園>	2 KG		紅辣椒	0.2 KG		紅蘿蔔絲(QRC)+	3 KG		絞赤肉<桃園>	2 KG
					絞蒜頭	0.2 KG		豆干片(非基改)<津悅>	20 KG		木耳絲(QRC)	1 KG		乾蝦仁	0.3 KG
					茄子(QRC)<正暘>	30 KG		赤肉絲<桃園>	3 KG		赤肉絲<桃園>	2 KG		辣豆瓣醬<十全>(640g)	1 瓶
								乾魷魚絲	1.2 KG		金針菇(QRC)	28 KG		乾香菇絲	0.2 KG
								洋蔥(進口)+	5 KG					冬粉(龍品)<信全>	6 KG
														高麗菜(進口)+	6 KG
青菜	(產銷) 瓜珍	薑絲	0.2 KG	機莧薄揚蘿蔔湯	絞蒜頭	0.2 KG				荷葉白湯	絞蒜頭	0.2 KG	機青油海芽蛋花湯	絞蒜頭	0.2 KG
		青菜(產銷履歷)	32 KG		莧菜(有機)	32 KG					荷葉白菜(有機)	32 KG		青油菜(有機)	32 KG
湯品	瓜珍珍珠粉圓優酪乳	二砂糖	3 KG		柴魚(300g)	1 包	黃瓜鮮菇湯	蔥	0.3 KG	玉米湯	紅蘿蔔大丁(QRC)+	3 KG		蔥	0.3 KG
		黑粉圓<尚旺>	5 KG		油豆腐丁(非基改)<津悅>	3 KG		金針菇(QRC)	5 KG		大骨(切)<桃園>	2 KG		乾海帶芽(0.6K)	1 包
		長粉圓<尚旺>	3 KG		味噌<十全>(3K)	1 箱		大黃瓜(去皮)+(QRC)<正暘>	10 KG		玉米條(切薄)(QRC)(非基改)	12 KG		洗選蛋<東杰>	7 KG
		冬瓜糖	6 個		白蘿蔔(進口)(大丁)	12 KG									
水果		優酪乳<養樂多>(125ml)	428+2 瓶				水果	水果	431份						
		鮮奶<養樂多>(125ml)	3 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	
	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	