

桃園市東勢國小112學年度下學期 第 10 週 學生午餐食譜設計表 人數:411+19人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

類別	10月30日		星期一	10月31日		星期二	11月1日		星期三	11月2日		星期四	11月3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	薏仁飯	小薏仁*		糙米飯						五穀飯	五穀米*		糙米飯				
主菜	豆腐粉絲煲	紅蘿蔔絲(QRC)+		銀芽豆包		什錦炒麵疙瘩		磨菇麵腸		馬鈴薯素雞丁	紅蘿蔔大丁(QRC)+		馬鈴薯素雞丁	紅蘿蔔大丁(QRC)+			
		乾香菇絲			生豆包		19片		紅蘿蔔絲(QRC)+			馬鈴薯大丁(進口)+					
		冬粉(龍品)<信全>			綠豆芽(QRC)				麵疙瘩(貓耳麵)(小)			素雞丁		1.2KG			
		豆腐(切小丁)非基改)(大板)(舖袋)<津悅>							油豆片		0.6 KG	麵腸切片		1.2KG			
												薑絲		0.1KG			
												生香菇		0.3KG			
副菜	木須炒蛋	紅蘿蔔絲(QRC)+		客家蘿蔔絲	紅蘿蔔絲(QRC)+		五香毛豆莢	毛豆莢(CAS)<嘉鹿>		小瓜什錦	紅蘿蔔片(QRC)+		紹子豆腐	木耳絲(QRC)			
		木耳絲(QRC)			油豆片	0.3 KG		黑胡椒粒<老公仔標>(345g)			杏鮑菇頭(QRC)						
		洗選蛋<東杰>															
								乾香菇絲						黑豆瓣醬<十全>			
								白蘿蔔(切絲)+(QRC)						油豆腐丁(非基改)<津悅>			
青菜	(產銷)	薑絲		荷葉	薑絲	0.3 KG			黑葉		黑葉白菜(有機)	機高麗		高麗菜(有機)			
		青油菜(產銷履歷)			荷葉白菜(有機)												
湯品	地瓜QQ湯	長粉圓<尚旺>		味噌湯		榨菜木耳湯			蓮藕		蓮藕片(QRC)		冬瓜湯	薑絲			
		黑糖(紅糖)(450g)<寶山>			味噌<十全>(3K)						素羊肉	0.3KG		冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)			
		紅地瓜(去皮)+(QRC)<正暘>			豆腐(切小丁)非基改)(大板)(舖袋)<津悅>						榨菜絲<品碩豐>					素羊肉	0.3KG
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	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	4.7	全穀根莖類	4.7	全穀根莖類	4.7	全穀根莖類	4.7
		豆魚蛋肉類	1.4	豆魚蛋肉類	2.1	豆魚蛋肉類	1.1	豆魚蛋肉類	1.7	豆魚蛋肉類	2.7	豆魚蛋肉類	2.7	豆魚蛋肉類	2.7	豆魚蛋肉類	2.7
		油脂類	3	油脂類	3.2	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3
		蔬菜類	1.1	蔬菜類	1.6	蔬菜類	0.8	蔬菜類	1.3	蔬菜類	1.2	蔬菜類	1.2	蔬菜類	1.2	蔬菜類	1.2
		乳品類	1	水果類		水果類	1	乳品類		水果類		水果類		水果類		水果類	
	熱量(大卡)	748	熱量(大卡)	657	熱量(大卡)	578	熱量(大卡)	624	熱量(大卡)	697	熱量(大卡)	697	熱量(大卡)	697	熱量(大卡)	697	