

桃園市東勢國小112學年度下學期 第 11 週 學生午餐食譜設計表 人數:414+19人

★本校膳食一律使用國產豬、牛肉

類別	11月6日		星期一	11月7日		星期二	11月8日		星期三	11月9日		星期四	11月10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		芝麻飯	黑白芝麻各	0.1 KG	糙米飯				麥片飯		麥片<福壽>*	2 KG	糙米飯		
主菜	紅燒瓜仔雞	薑片	0.3 KG	金菇豬柳	小黃瓜	2 KG	火腿蛋炒飯	三色粒	2 KG	豆鼓蒸魚	蔥	0.6 KG	滷雞翅	滷包(小)<老公仔標>	3 個
		紅蘿蔔(QRC)大丁	8 KG		紅蘿蔔絲(QRC)+	1 KG		洗選蛋<東杰>	8 KG		薑絲	0.3 KG		絞蒜頭	0.3 KG
		骨髓丁(CAS)<佳世福>	3 KG		赤肉絲<桃園>	23.5 KG		玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>	3 包		紅辣椒	0.1 KG		雞翅(CAS)<佳世福>	KG
		雞丁(CAS)<佳世福>	23 KG		杏鮑菇頭(QRC)	10 KG		火腿丁(CAS)<津谷>	5 KG		豆豉(600g)	1 包		414+7	
		麻油瓜<品碩豐>	3 包					洋蔥(進口)+	4KG		豆腐(非基改)(大板)(鋪袋)	4 板			
											魚丁(少冰)(CAS)<福國>	30 KG			
副菜	鮮菇炒蛋	三色粒	2 KG	五福臨門	紅蘿蔔小丁(QRC)+	2 KG	滷什錦	絞蒜頭	0.2 KG	炒年糕	紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG	冬瓜燒黑輪	紅蘿蔔大丁(QRC)+	1 KG
		生香菇(QRC)	4 KG		絞赤肉<桃園>	2 KG		滷包(大)(10個)<老公仔標>	1 包		赤肉絲<桃園>	2 KG		冬瓜(青皮)(去皮)(QRC)	20 KG
		金針菇(QRC)	3 KG		玉米粒(CAS)<嘉鹿>	14 KG		豆干(四分)(非基改)<津悅>	15 KG		高麗菜(QRC)+	15 KG		小黑輪條<如記>(CAS)	9 KG
		洗選蛋<東杰>	24 KG		毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>	2 包		白蘿蔔(進口)(大丁) +	15 KG		韓式泡菜<首爾富>(3K)	2 包		麵輪	2 KG
					馬鈴薯小丁+(進口)	9 KG		上肉丁	3 KG		韓國年糕條<中華>(500g)	22 包			
青菜	(產銷)	薑絲	0.2 KG	機味美	絞蒜頭	0.2 KG				機千寶	絞蒜頭	0.2 KG	機青松	絞蒜頭	0.2 KG
		蚵白菜(產銷履歷)	31 KG		味美菜(有機)	31 KG					千寶菜(有機)	32 KG		青松菜(有機)	32 KG
湯品	仙草QQ	二砂糖	6 KG	海芽蛋花湯	蔥	0.2 KG	田園蔬菜湯	紅蘿蔔片(QRC)+	2 KG	玉米蘿蔔湯	白蘿蔔(去皮)+(QRC)	7 KG	金菇肉絲湯	紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG
		長粉圓<尚旺>	6 KG		乾海帶芽(0.6K)	1 包		南瓜(QRC)	4 KG		大骨(切)<桃園>	2 KG		赤肉絲<桃園>	2 KG
		仙草凍<津悅>(5K)	5 包		洗選蛋<東杰>	7 KG		大骨(切)<桃園>	2 KG		玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿>	4 KG		金針菇(QRC)	8 KG
								大白菜(QRC)+	8 KG					生香菇(QRC)	2 KG
								木耳絲(QRC)	2 包						
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)	415+2 瓶				水果	水果	433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		5.2	全穀根莖類		5.1	全穀根莖類		4.6	全穀根莖類		5	全穀根莖類		4.8
	豆魚蛋肉類		2.6	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		1.4	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2.2
	油脂類		2.8	油脂類		3.2	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3
	蔬菜類		1.2	蔬菜類		1	蔬菜類		0.9	蔬菜類		1.3	蔬菜類		1.5
	乳品類		1	水果類			水果類		1	乳品類			水果類		
熱量(大卡)			796	熱量(大卡)		676	熱量(大卡)		645	熱量(大卡)		668	熱量(大卡)		674