

桃園市東勢國小112學年度下學期 第 12 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

| 菜別     | 11月13日 |                 | 星期一     | 11月14日 |                 | 星期二    | 11月15日 |                  | 星期三    | 11月16日 |                    | 星期四    | 11月17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     | 紫米飯    | 紫糯米*            |         | 糙米飯    |                 |        |        |                  |        | 紅扁豆    | 紅扁豆*               |        | 糙米飯    |               |       |  |  |
| 主菜     | 醬爆干丁   | 紅蘿蔔大丁(QRC)+     |         | 咖哩油豆腐  | 咖哩粉<老公仔標>(262g) |        | 義大利麵   | 蕃茄醬<可果美>(3330g)  |        | 糖醋豆包   | 蕃茄醬<可果美>(3330g)    |        | 蘿蔔麵輪   | 白蘿蔔大丁         | 1KG   |  |  |
|        |        | 甜麵醬<十全>         |         |        | 紅蘿蔔大丁(QRC)+     |        |        | 油豆片切絲            |        |        | 0.6KG              |        |        | 麵輪            | 0.6KG |  |  |
|        |        | 杏鮑菇頭(QRC)       |         |        | 馬鈴薯大丁(進口)+      |        |        |                  |        |        |                    | 生豆包    |        | 19片           |       |  |  |
|        |        | 豆干(四分)(非基改)<津悅> |         |        | 油豆腐丁            |        |        | 1.2KG            | 小烏龍麵   |        | 小黃瓜(QRC)<正暘>       |        |        |               |       |  |  |
|        |        | 小黃瓜(QRC)<正暘>    |         |        |                 |        |        |                  |        |        | 三色粒(CAS)(1K)<富士鮮品> |        |        |               |       |  |  |
|        |        |                 |         |        |                 |        |        |                  |        |        |                    |        |        |               |       |  |  |
|        |        |                 |         |        |                 |        |        |                  |        |        |                    |        |        |               |       |  |  |
|        |        |                 |         |        |                 |        |        |                  |        |        |                    |        |        |               |       |  |  |
| 副菜     | 菜脯蔥蛋   |                 |         | 芝麻海帶根  | 薑絲              |        | 雙色花椰   | 青花菜(CAS)<嘉鹿>     |        | 紅燒三色   | 海帶結<聯宏>            |        | 豆卷白菜   | 大白菜(QRC)+     |       |  |  |
|        |        | 碎脯<品碩豐>         |         |        | 海帶根<聯宏>         |        |        |                  |        |        | 杏鮑菇頭(QRC)          |        |        | 紅蘿蔔絲(QRC)+    |       |  |  |
|        |        | 洗選蛋<東杰>         |         |        | 白芝麻             |        |        | 白花菜(CAS)<富士鮮品>   |        |        | 三角油豆腐              |        |        | 木耳絲(QRC)      |       |  |  |
|        |        |                 |         |        |                 |        |        | 生香菇              |        |        |                    |        |        | 豆皮卷(非基改)<久代>  |       |  |  |
|        |        |                 |         |        |                 |        |        |                  |        |        |                    |        |        |               |       |  |  |
|        |        |                 |         |        |                 |        |        |                  |        |        |                    |        |        |               |       |  |  |
| 青菜     | (產銷)   | 薑絲              |         | 荷葉     | 薑絲              |        | 玉米濃湯   |                  |        | 機青油    |                    |        | 機塔菇    |               |       |  |  |
|        |        | 黑葉白菜(產銷履歷)      |         |        | 荷葉白菜(有機)        |        |        |                  |        |        | 青油菜(有機)            |        |        | 塔菇菜(有機)       |       |  |  |
| 湯品     | 冬瓜珍珠粉圓 | 二砂糖             |         | 酸菜素肚湯  | 酸菜心(切)          |        | 玉米濃湯   | 安佳奶油(454g)       |        | 羅宋湯    | 大白菜(QRC)+          |        | 黃豆芽湯☆  | 素肉絲           | 0.1KG |  |  |
|        |        | 黑粉圓<尚旺>         |         |        | 薑絲              |        |        | 紅蘿蔔小丁(QRC)+      |        |        | 紅蘿蔔小丁(QRC)+        |        |        | 黃豆芽(非基改)(QRC) |       |  |  |
|        |        | 長粉圓<尚旺>         |         |        | 素肚              |        |        | 洗選蛋<東杰>          |        |        | 馬鈴薯小丁(進口)+         |        |        | 昆布            |       |  |  |
|        |        | 冬瓜糖             |         |        |                 |        |        | 馬鈴薯小丁(進口)+       |        |        | 洋蔥(進口)+            |        |        |               |       |  |  |
|        |        |                 |         |        |                 |        |        | 玉米粒(CAS)(1K)<嘉鹿> |        |        | 牛蕃茄(QRC)<正暘>       |        |        |               |       |  |  |
| 水果     | 鮮奶     | 優酪乳<養樂多>(125ml) | 2 瓶     |        |                 |        | 水果     | 水果               |        |        |                    |        |        |               |       |  |  |
|        |        | 鮮奶<養樂多>(125ml)  | 430 +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    |  |  |
|        | 全穀根莖類  |                 | 5.2     | 全穀根莖類  |                 | 4.7    | 全穀根莖類  |                  | 4.2    | 全穀根莖類  |                    | 4.6    | 全穀根莖類  |               | 4.5   |  |  |
|        | 豆魚蛋肉類  |                 | 2.1     | 豆魚蛋肉類  |                 | 2      | 豆魚蛋肉類  |                  | 0.8    | 豆魚蛋肉類  |                    | 2      | 豆魚蛋肉類  |               | 2.1   |  |  |
|        | 油脂類    |                 | 2.8     | 油脂類    |                 | 3.1    | 油脂類    |                  | 3      | 油脂類    |                    | 3      | 油脂類    |               | 3     |  |  |
|        | 蔬菜類    |                 | 1.2     | 蔬菜類    |                 | 1.5    | 蔬菜類    |                  | 1.2    | 蔬菜類    |                    | 1.8    | 蔬菜類    |               | 2     |  |  |
|        | 乳品類    |                 | 1       | 水果類    |                 |        | 水果類    |                  | 1      | 乳品類    |                    |        | 水果類    |               |       |  |  |
| 熱量(大卡) |        | 759             | 熱量(大卡)  |        | 656             | 熱量(大卡) |        | 579              | 熱量(大卡) |        | 652                | 熱量(大卡) |        | 658           |       |  |  |