

桃園市東勢國小112學年度下學期 第 13 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20日		星期一	11月21日		星期二	11月22日		星期三	11月23日		星期四	11月24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					麥片飯		麥片<福壽>*	2 KG	糙米飯	
主菜	京醬雞丁	紅蘿蔔片(QRC)+	2 KG	蘿蔔燒肉	紅蘿蔔大丁(QRC)+	2 KG	南瓜瘦肉粥	絞赤肉<桃園>	8 KG	香酥風味魚塊	風味魚條(QRC)	KG	芋頭燒雞	薑片	0.3 KG
		骨髓丁(CAS)<佳世福>	3 KG		白蘿蔔大丁+(QRC)	10 KG		乾蝦仁	0.3 KG					芋頭塊(QRC)<嘉鹿>	12 KG
		洋蔥(進口)+	10 KG		赤肉丁<桃園>	24.5 KG		油蔥酥(0.3K)	2 包					骨髓丁(CAS)<佳世福>	3 KG
		甜麵醬<十全>(3K)	1 箱		絞蒜頭	0.2 KG		乾香菇絲	0.2 KG					雞丁(CAS)<佳世福>	24 KG
		雞丁(CAS)<佳世福>	24 KG					南瓜(QRC)<正暘>	25 KG						
副菜	什菇燴鮮	紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG	炒三絲	薑絲	0.3 KG	客家小炒	蔥	1 KG	佛跳牆	大白菜(QRC)+	28 KG	五寶鮮蔬	紅蘿蔔片(QRC)	2 KG
		生香菇(QRC)	3 KG		紅辣椒	0.1 KG		紅辣椒	0.2 KG		絞紅蔥頭	0.6 KG		生香菇(QRC)	2 KG
		赤肉絲<桃園>	2 KG		紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG		豆干片(非基改)<津悅>	20 KG		芋頭塊(QRC)<嘉鹿>	6 KG		木耳絲(QRC)	3 KG
		金針菇(QRC)	10 KG		海帶絲<聯宏>	12 KG		赤肉絲<桃園>	3 KG		赤肉絲<桃園>	3KG		青江菜(QRC)<正暘>	20 KG
		杏鮑菇頭(QRC)	5 KG		粗干絲(非基改)<津悅>	12 KG		乾魷魚絲	1 KG		乾蝦仁	0.2 KG		杏鮑菇頭(QRC)	3 KG
		小黃瓜(QRC)<正暘>	10 KG					洋蔥(進口)+	8 KG		乾香菇絲	0.2 KG			
青菜	(產銷)	薑絲	0.2 KG	機小松	絞蒜頭	0.2 KG				機小白	薑絲	0.2 KG	福山菜	絞蒜頭	0.2 KG
		黑葉白菜(產銷履歷)	32 KG		小松菜(有機)	32 KG					小白菜(有機)	32 KG		福山萵苣(有機)	32 KG
湯品	綠豆西米露	二砂糖	6 KG	金針湯	薑絲	0.3 KG	芝麻包	芝麻包<晶鈺>(65g)	433 個	大黃瓜湯	大骨(切)<桃園>	2 KG	昆布湯	薑絲	0.3 KG
		綠豆	6 KG		木耳絲(QRC)	3 KG					大黃瓜(去皮)+(QRC)<正暘>	14 KG		乾海帶(250g)	2 包
		西谷米	2 KG		大骨(切)<桃園>	2 KG								大骨(切)<桃園>	2 KG
					金針	0.6 KG									
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)	430+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		4.5	全穀根莖類		6	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		5
	豆魚蛋肉類		1.7	豆魚蛋肉類		2.3	豆魚蛋肉類		1.8	豆魚蛋肉類		2.1	豆魚蛋肉類		2
	油脂類		2.8	油脂類		3	油脂類		3.3	油脂類		3.3	油脂類		3
	蔬菜類		1.7	蔬菜類		1.4	蔬菜類		0.2	蔬菜類		1.7	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)			741	熱量(大卡)		658	熱量(大卡)		769	熱量(大卡)		678	熱量(大卡)		673