

桃園市東勢國小112學年度下學期 第 14 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27日		星期一	11月28日		星期二	11月29日		星期三	11月30日		星期四	12月1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			糙米飯		
主菜	鹽水食蔬	高麗菜(QRC)+		宮保麵腸			炸醬麵	紅蘿蔔絲(QRC)+		壽喜燒豆干			南瓜炒蛋		
		杏鮑菇頭(QRC)			油花生	0.1KG		油麵(白)							
		油豆腐(小三角)(非基改)(約20g)<津悅>			麵腸(切片)	1.2KG					白芝麻			南瓜(QRC)<正暘>	
		青花菜(CAS)(1K)<嘉鹿>			杏鮑菇頭(QRC)			甜麵醬<十全>			豆干片	1.2KG		洗選蛋<東杰>	19個
					小黃瓜(QRC)<正暘>			素絞肉	0.2KG		黃豆芽(非基改)(QRC)				
								黑豆瓣醬<十全>							
								豆干丁(非基改)<津悅>							
								小黃瓜(QRC)<正暘>							
副菜	玉米炒蛋			鐵板豆腐	紅蘿蔔片(QRC)+		豆捲高麗菜			芋香四寶	芋頭小丁(QRC)<嘉鹿>		沙茶粉絲煲	素沙茶醬	1 罐
		紅蘿蔔小丁(QRC)+						高麗菜(QRC)+						紅蘿蔔絲(QRC)+	
		玉米粒(CAS)<嘉鹿>						豆皮捲	0.1KG		玉米粒(CAS)<嘉鹿>			木耳絲(QRC)	
		洗選蛋<東杰>			小黃瓜(QRC)<正暘>						三色粒(CAS)(1K)<富士鮮品>			油豆片	0.3KG
					脆筍片<品碩豐>									高麗菜(QRC)+	
					豆腐(切小丁)非基改)(大板)(鋪袋)<津悅>									冬粉(龍品)<信全>	
青菜	（產銷）	薑絲		機青江	薑絲	0.3 KG				機山菠			黑葉		
		青菜(產銷履歷)			青江菜(有機)						山菠菜(有機)			黑葉白菜(有機)	
湯品	銀耳紅棗湯	紅棗(0.6K)		燕菁湯	素羊肉	0.3 KG	蘿蔔素羹湯	素肉羹	0.3 KG	和風味噌湯			紫菜蛋花湯		
		蓮子(乾)(0.6K)			大頭菜(去皮)(QRC)+<正暘>			白蘿蔔(去皮)+			乾海帶芽			洗選蛋<東杰>	
		白木耳						芹菜(QRC)			味噌<十全>(3K)			紫菜(100g)	
		二砂糖									豆腐(切小丁)非基改)(大板)(鋪袋)<津悅>				
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)					水果	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
	全穀根莖類		4.9	全穀根莖類		4.5	全穀根莖類		4	全穀根莖類		5.1	全穀根莖類		5.4
	豆魚蛋肉類		1	豆魚蛋肉類		2.2	豆魚蛋肉類		1.4	豆魚蛋肉類		2.1	豆魚蛋肉類		2
	油脂類		3	油脂類		3.2	油脂類		3.3	油脂類		3	油脂類		3
	蔬菜類		1.3	蔬菜類		1.5	蔬菜類		1.2	蔬菜類		1.2	蔬菜類		1
	乳品類		1	水果類			水果類		1	乳品類			水果類		
熱量(大卡)			667	熱量(大卡)		662	熱量(大卡)		624	熱量(大卡)		680	熱量(大卡)		688