

桃園市東勢國小112學年度下學期 第 17 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	12月18日			星期一	12月19日			星期二	12月20日			星期三	12月21日			星期四	12月22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		糙米飯					蕎麥飯			蕎麥*				糙米飯				
主菜	滑蛋親子丼	紅蘿蔔絲(QRC)+			黑胡椒油豆腐	紅蘿蔔絲(QRC)+			茄汁螺旋麵	螺旋麵(單色)(500g)			砂鍋蔬食	大白菜(QRC)+			照燒黑豆干				
						油豆腐丁		1KG						素沙茶醬		1罐		大溪黑豆干		19個	
		素雞丁		1.2KG		杏鮑菇頭		0.6KG						凍豆腐(非基改)<津悅>							
		洗選蛋<東杰>				黑胡椒粒<老公仔標>(345g)				蕃茄醬<可果美>(快餐用)(3.15K)				豆皮捲		0.1KG					
										三色粒(CAS)(1K)<富士鮮品>				秀珍菇		0.3KG					
										素絞肉		0.1KG									
副菜	關東煮	紅蘿蔔大丁(QRC)+			枸杞南瓜	薑絲			彩椒青花	青花菜(CAS)<嘉鹿>			清心燴集	紅蘿蔔片(QRC)+			炒四寶	紅蘿蔔小丁(QRC)+			
		白蘿蔔大丁+(QRC)				枸杞				紅椒(QRC)<正陽>				生香菇(QRC)				馬鈴薯小丁(進口)+			
		油豆腐丁(非基改)<津悅>				南瓜(QRC)<正陽>				黃椒(QRC)<正陽>				木耳絲(QRC)							
		素甜不辣		0.3KG										大黃瓜(去皮)+(QRC)<正陽>				玉米粒(CAS)<嘉鹿>			
																		毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>			
青菜	(產銷)	薑絲			福山菜	薑絲		0.3 KG					機小松				機小白	薑絲			
		蚵白菜(產銷履歷)				福山萵苣(有機)								小松菜(有機)				小白菜(有機)			
湯品	味噌湯				金菇什錦湯	大白菜(QRC)+			波霸奶茶	奶粉<克寧>(2.2K)			酸菜素肚湯	酸菜心(切)			紅豆湯圓	二砂糖			
						紅蘿蔔絲(QRC)+				二砂糖				薑絲				小湯圓			
		味噌<十全>(3K)				赤肉絲<桃園>				黑粉圓<尚旺>				素肚		0.3KG		紅豆(1K)<產銷履歷>			
		豆腐(切小丁)非基改)(大板)(鋪袋)<津悅>				金針菇(QRC)				純紅茶(60g x 10小包)<尚旺>											
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)							水果	水果		433份		三年級、潛能班戶外教學							
		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		4.7		全穀根莖類		5.3		全穀根莖類		4.2		全穀根莖類		4.5		全穀根莖類		6.1		
	豆魚蛋肉類		2.3		豆魚蛋肉類		1.7		豆魚蛋肉類		2.8		豆魚蛋肉類		2		豆魚蛋肉類		2.4		
	油脂類		2.6		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		1.3		蔬菜類		1.1		蔬菜類		1.7		蔬菜類		0.8		
	乳品類		1		水果類				水果類		1		水果類				水果類				
		熱量(大卡)		730		熱量(大卡)		675		熱量(大卡)		727		熱量(大卡)		643		熱量(大卡)		762	