

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

菜別	12月18日			12月19日			12月20日			12月21日			12月22日		
	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						蕎麥飯	蕎麥*	2 KG	糙米飯		
主菜	滑蛋親子丼	紅蘿蔔絲(QRC)+	1 KG	黑胡椒豬柳	紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG	茄汁螺旋麵	螺旋麵(單色)(500g)	62包	砂鍋魚丁	大白菜(QRC)+	2.5 KG	照燒雞排	照燒醬(日式)<穀盛>(18	2 桶
		骨髓丁(CAS)<佳世福>	3 KG		赤肉絲<桃園>	24.5 KG		絞赤肉<桃園>	15KG		沙茶醬<牛頭牌>(3K)	1 桶		雞排(CAS)<超泰>	421份
		洋蔥(進口)+	3 KG		洋蔥(進口)+	8 KG		洋蔥(進口)+	8 KG		凍豆腐(非基改)<津悅>	7 KG		絞蒜頭	0.2 KG
		洗選蛋<東杰>	4 KG		黑胡椒粒<老公仔標>(34	1 罐		蕃茄醬<可果美>(快餐用)(3	2 桶		魚丁(少冰)(CAS)<福國>	22 KG			
		雞丁(CAS)<佳世福>	24 KG					三色粒(CAS)(1K)<富士鮮品>	5 包						
								蕃茄丁	2桶						
副菜	關東煮	紅蘿蔔大丁(QRC)+	2 KG	枸杞南瓜	薑絲	0.3 KG	彩椒青花	青花菜(CAS)<嘉鹿>	32 KG	清心燴集	紅蘿蔔片(QRC)+	0.9 KG	炒四寶	紅蘿蔔小丁(QRC)+	2 KG
		白蘿蔔大丁+(QRC)	16 KG		枸杞	0.3 KG		紅椒(QRC)<正陽>	2 KG		生香菇(QRC)	1.8 KG		馬鈴薯小丁(進口)+	12 KG
		油豆腐丁(非基改)<津悅>	10 KG		南瓜(QRC)<正陽>	35 KG		黃椒(QRC)<正陽>	2 KG		木耳絲(QRC)	0.9 KG		絞赤肉<桃園>	2 KG
		虱目魚甜不辣條(產銷)	6 KG					絞蒜頭	0.2 KG		赤肉絲<桃園>	1.8 KG		玉米粒(CAS)<嘉鹿>	15 KG
								玉米筍	1KG		大黃瓜(去皮)+(QRC)<正陽	24 KG		毛豆仁(CAS)(1K)<嘉鹿>	2 包
青菜	(產銷)	薑絲	0.2 KG	福山菜	絞蒜頭	0.2 KG				機小松	絞蒜頭	0.2 KG	機小白	薑絲	0.2 KG
		蚵白菜(產銷履歷)	32 KG		福山萵苣(有機)	32 KG					小松菜(有機)	27 KG		小白菜(有機)	32 KG
湯品	小魚味噌湯	蔥	0.6 KG	金菇什錦湯	大白菜(QRC)+	5 KG	波霸奶茶	奶粉<克寧>(2.2K)	2 罐	酸菜肉絲湯	酸菜心(切)	7 KG	紅豆湯圓	二砂糖	6 KG
		小魚干	0.6 KG		紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG		二砂糖	6 KG		薑絲	0.2 KG		小湯圓	6 KG
		味噌<十全>(3K)	1 箱		赤肉絲<桃園>	1 KG		黑粉圓<尚旺>	18 KG		瘦夾心肉絲<桃園>	2.5 KG		紅豆(1K)<產銷履歷>	6包
		豆腐(切小丁)非基改)(大板)(	2 板		金針菇(QRC)	5 KG		純紅茶(60g x 10小包)<尚旺	1 大包						
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)	430+2 瓶				水果	水果	433份		三年級、潛能班戶外教學				
		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		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