

桃園市東勢國小112學年度下學期 第 18 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25日		星期一	12月26日		星期二	12月27日		星期三	12月28日		星期四	12月29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					燕麥飯	燕麥*	2 KG	糙米飯			
主菜	咖哩時蔬	咖哩粉<老公仔標>(600g)	1 盒	粉蒸肉	蒸肉粉(五香)<飛馬>(	4 包	滑蛋玉米瘦肉粥	紅蘿蔔小丁(QRC)+	2 KG	香酥鯖魚	鯖魚<福國>	0 KG	椒麻雞	蔥	0.3 KG
		紅蘿蔔大丁(QRC)+	1 KG		地瓜大丁+(補助)	15 KG		絞赤肉<桃園>	6 KG		421份			骨髓丁(CAS)<佳世福>	3 KG
		馬鈴薯大丁(進口)+	15 KG		赤肉片<桃園>	28.5 KG		玉米粒(CAS)<嘉鹿>	8 KG					檸檬汁(濃縮)(960c.c)	1 瓶
		油豆腐丁(非基改)<津悅>	15 KG		絞蒜頭	0.2 KG		洗選蛋<東杰>	6 KG					高麗菜(QRC)+	8 KG
		青花菜(CAS)(1K)<嘉鹿>	5 包					芹菜(QRC)	1 KG					絞蒜頭	0.2 KG
														花椒粒<飛馬>(12g)	1 包
														雞丁(CAS)<佳世福>	24 KG
副菜	青蔥炒蛋	蔥	3 KG	芝麻海帶根	薑絲	0.3 KG	紅燒什錦	薑片	0.2 KG	客家蘿蔔絲	絞紅蔥頭	0.6 KG	白菜滷	大白菜(QRC)+	30 KG
		紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG		海帶根<聯宏>	27 KG		紅辣椒	0.1 KG		紅蘿蔔絲(QRC)+	1 KG		紅蘿蔔絲(QRC)+	2 KG
		洗選蛋<東杰>	25 KG		白芝麻	0.2 KG		紅蘿蔔大丁(QRC)+	5 KG		赤肉絲<桃園>	2 KG		木耳絲(QRC)	2 KG
					紅蘿蔔絲(QRC)+	1 KG		海帶結<聯宏>	12 KG		乾蝦仁	0.2 KG		赤肉絲<桃園>	2 KG
								油豆腐(小三角)(非基改)(約	18 KG		絞蒜頭	0.2 KG		乾蝦仁	0.2 KG
											乾香菇絲	0.2 KG		乾香菇絲	0.2 KG
											白蘿蔔(切絲)+(QRC)	32 KG			
青菜	(產銷冬瓜芋圓湯	薑絲	0.2 KG	黑葉菜	絞蒜頭	0.2 KG				機千寶	絞蒜頭	0.2 KG	機青油	絞蒜頭	0.2 KG
		青松菜(產銷履歷)	32 KG		黑葉白菜(有機)<大藝>	32 KG					千寶菜(有機)<大藝>	32 KG		青油菜(有機)<大藝>	32 KG
湯品	冬瓜芋圓湯	二砂糖	5 KG	青木瓜湯	大骨(切)<桃園>	2 KG	鮮肉包	鮮肉包<奇美>(65g)	414 個	蓮藕湯	蓮藕片(QRC)	10 KG	柴魚蘿蔔湯	白蘿蔔(大丁)+(QRC)	14 KG
		芋圓<賞味佳>(0.6K)	12 包		枸杞	0.1 KG					大骨(切)<桃園>	2 KG		柴魚(300g)	1 包
		冬瓜糖	6 個		青木瓜(去皮)+(QRC)<	14 KG								味噌<十全>(3K)	1 箱
水果	鮮奶	優酪乳<養樂多>(125ml)	2 瓶				水果	水果	433份				豆奶	純豆奶(產銷履歷)<正康	430瓶
		鮮奶<養樂多>(125ml)	431 +2瓶											12月三章一Q	
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		5.5	全穀根莖類		5.1	全穀根莖類		5.1	全穀根莖類		4.7	全穀根莖類		4.5
	豆魚蛋肉類		1.4	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		1.6	豆魚蛋肉類		2.1	豆魚蛋肉類		2
	油脂類		2.9	油脂類		3.1	油脂類		3	油脂類		3	油脂類		3
	蔬菜類		1	蔬菜類		1.7	蔬菜類		0.5	蔬菜類		1.5	蔬菜類		2
	乳品類		1	水果類			水果類		1	水果類			水果類		
熱量(大卡)			727	熱量(大卡)		689	熱量(大卡)		685	熱量(大卡)		659	熱量(大卡)		650