

桃園市崙坪國小107學年度下學期 第5週 學生午餐食譜設計表

人數:147+1人

菜別	3月11日		星期一	3月12日		星期二	3月13日		星期三	3月14日		星期四	3月15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	小米飯	小米*	2KG	糙米飯						糙米飯			糙米飯		
主菜	青花菜(CAS)<嘉鹿	2KG	豆腐燒魚丁	蔥	0.6KG	肉羹麵線	蒜泥	0.3KG	洋蔥蒸肉	絞紅蔥頭	0.6KG	腰果黑豆干	薑片	0.1KG	
	薑片	0.1KG		薑絲	0.3KG		絞紅蔥頭	0.6KG		洋蔥+	4KG		乾辣椒(切)	0.1KG	
	紅蘿蔔片	1KG		紅辣椒	0.1KG		紅蘿蔔絲	2KG		絞赤肉<大安>	7KG		熟腰果(440g)	1包	
	秀珍菇	2KG		鱈斑魚丁(鯷魚丁)	10KG		柴魚(300g)	1包		上肉(絞)(分開)<大安>	2KG		大溪黑豆干(切9丁)	12KG	
	雞丁(CAS)-<上德>	10KG		豆腐(非基改)(大板)<大安>	2板		紅麵線<禾豐>	5KG							
							木耳絲(乾)(0.6K)	1包							
							肉羹(手工)	5KG							
							脆筍絲<品碩豐>	2包							
副菜	薑絲	0.3KG	螞蟻上樹	沙茶醬<牛頭牌>(737g)	庫存	滷味拼盤	滷包(小)<老公仔標>	1個	五彩什蔬	紅蘿蔔絲	0.6KG	紅蘿蔔炒蛋	蔥	0.3KG	
	絲瓜(去皮) +	12KG		紅蘿蔔絲	1KG		紅蘿蔔大丁	1KG		洋蔥+	2KG		紅蘿蔔絲	3KG	
	金針菇	2KG		木耳絲(乾)	庫存		Q~白蘿蔔	5KG		黃豆芽(非基改)	4KG		洗選蛋<東杰>	10KG	
				Q~高麗菜 +	5KG		素肚(切12丁)<津悅>	3KG		木耳絲(乾)(0.6K)	庫存				
				黑芝麻	0.1KG		白豆干(四分)(非基改)<津悅>	4KG		油豆片(切絲)(非基改)	3KG				
				乾香菇絲	0.1KG										
				冬粉(龍品)<信全>	1.8KG										
				上肉(絞)(分開)<大安>	1KG										
青菜	(吉園)	蒜頭	0.6KG	機小松	有機小松菜	10KG			機小白	薑絲	0.2KG	機青松	有機青松菜	10KG	
		山茼蒿(吉園圃)	10KG							有機小白菜	10KG				
湯品	蔥	0.6KG	瓠瓜湯	瓠瓜	8KG	銀絲卷	銀絲捲(小)<奇美>(40g)	148個	茄豆腐腐	蔥	0.3KG	地瓜湯	老薑片	0.3KG	
	玉米粒(CAS)<嘉鹿	4KG		大骨(切)<大安>	1KG					牛蕃茄	2KG		地瓜(去皮) +	8KG	
	洗選蛋<東杰>	3KG								豆腐(非基改)(大板)<津悅>	1板				
小量		146人	果	香梨~嘉興	148份	鮮奶(新鮮屋)<光泉>	147盒				146人	酪	優酪乳<光泉>(200ml)	148瓶	
	3712			4721			5782		計:	2551		計:	4934		
	符合			符合			符合			符合			符合		
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	類別	份量	類別	份量	
	全穀雜糧類	3.7	全穀雜糧類	4	全穀雜糧類	4.2	全穀雜糧類	3.4	全穀雜糧類	4.3					
	豆魚蛋肉類	2.1	豆魚蛋肉類	2.8	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	2.3	豆魚蛋肉類	3.2					
	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	2.8	豆魚蛋肉類	3	油脂類	2.6					
	蔬菜類	2.1	蔬菜類	1.6	蔬菜類	0.8	蔬菜類	1.5	蔬菜類	0.8					
	乳品類		水果類	1	乳品類	1	水果類		乳品類	1					
	熱量(大卡)	604	熱量(大卡)	725	熱量(大卡)	710	熱量(大卡)	583	熱量(大卡)	798					