

桃園市新坡.樹林.大潭.保生國小104學年度上學期學生午餐食譜設計表暨營養分析單第10週 人數:1244人

類別	11月2日			星期一	11月3日			星期二	11月4日			星期三	11月5日			星期四	11月6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	糙米飯			玉米飯	玉米粒(CAS)<嘉鹿>	10KG	米飯					糙米飯			糙米飯					
主菜	花瓜雞丁	薑片	1KG	味噌燒肉	蔥	2KG	泡菜豬肉炒飯	蔥	3KG	椰香咖哩雞	紅蘿蔔大丁	5KG	薑母鴨	紅標米酒<台灣菸酒>	3瓶					
		紅蘿蔔大丁	8KG		木耳絲	10KG		馬鈴薯大丁	30KG		老薑片	2KG								
		骨腿丁(CAS)<上德>	30KG		白芝麻	0.5KG		骨腿丁(CAS)<上德>	30KG		紅蘿蔔大丁	5KG								
		脆瓜<金蘭>(3K)	7桶		洋蔥+	20KG		洋蔥+	10KG		鴨丁(CAS)<振聲>	78KG								
		蒜頭(絞)	1KG		高麗菜+	35KG		椰漿(椰奶)(400ml)	12罐		豬血糕丁(火鍋丁)<如記>	12KG								
		雞丁(CAS)<上德>	54KG		蒜頭(絞)	1KG		雞丁(CAS)<上德>	54KG		高麗菜+	30KG								
		油豆腐丁(非基改)<津悅>	24KG		火鍋肉片(CAS)<嘉一香>	60KG		咖哩粉<飛馬>(15號)(600g)	1盒		麻油<福壽>(3L)	1桶								
					味噌(非基改)<十全>(9K)	1箱		咖哩塊<佛蒙特>(甜味)(230g)	6小盒		凍豆腐(非基改)<津悅>	12KG								
		凍豆腐(非基改)<津悅>	0.8KG	油豆片(切絲)(非基改)<津悅>	0.3KG	板豆腐<大漢>	2盒													
副菜	蘿蔔燴魚丸	薑片	1KG	炒三絲	薑絲	0.5KG	小瓜炒黑輪	小黃瓜	50KG	肉絲扁蒲	紅蘿蔔片	6KG	絲瓜滑蛋	木耳絲	10KG					
		紅蘿蔔片	6KG		紅蘿蔔絲	8KG		紅蘿蔔片	10KG		木耳絲	5KG		乾蝦仁	1KG					
		白蘿蔔	80KG		海帶絲<聯宏>	27KG		蒜頭(絞)	1KG		赤肉絲<桃園>	6KG		絲瓜	115KG					
		木耳絲	6KG		白干絲(非基改)<津悅>	30KG		原味香魚輪(切片)<丸揚>	36KG		蝦皮	1KG		枸杞	0.6KG					
		鮑菇	6KG								瓠瓜	95KG		蒜頭(絞)	1KG					
		珍珠虱目魚丸(小)<源鴻億>	12KG								蒜頭(絞)	1KG		洗選蛋<東杰>	20KG					
											油豆片(切絲)(非基改)<津悅>	0.2KG								
青菜	吉園圃空心菜	蒜頭(絞)	1KG	有機青江菜	蒜頭(絞)	1KG			有機A菜	蒜頭(絞)	1KG	有機黑紫白菜	薑絲	1KG						
		空心菜(吉園圃)	100KG		青江菜<佳兩自然有機農場>	100KG				A菜<佳兩自然有機農場>	105KG		黑葉白菜<佳兩自然有機農場>	100KG						
湯品	玉米蛋花湯	蔥	2KG	酸菜鴨肉湯	長酸菜	15KG	冬瓜排骨湯	薑片	0.6KG	肉骨茶湯	薑片	0.6KG	海帶黃豆芽湯	薑絲	1KG					
		紅蘿蔔小丁	5KG		薑絲	1KG		紅蘿蔔大丁	5KG		背骨(龍骨)<桃園>	10KG		海帶結<聯宏>	30KG					
		玉米粒(CAS)<嘉鹿>	35KG		鴨丁(CAS)<振聲>	12KG		背骨(龍骨)<桃園>	20KG		豆皮卷<有勝>	1.8KG		黃豆芽(非基改)	10KG					
		洗選蛋<東杰>	12KG		冬粉(龍品)<信全>	6KG		芹菜	1KG		高麗菜+	30KG		大骨(切)<桃園>	8KG					
		雞骨架(CAS)<大成>	12KG					冬瓜(青皮)去皮	30KG		枸杞	0.6KG								
											肉骨茶包<飛馬>(69gx10包)	2盒								
水			水	百香果	1244份	鮮	鮮奶(新鮮屋)<光泉>	1244瓶				水	橘子	1242份						
預估	32038			預估	36239			預估	41510			預估	24461			預估	40075			
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						
	全穀根莖類	4.8	全穀根莖類	4.5	全穀根莖類	5	全穀根莖類	5.2	全穀根莖類	4.8										
	豆魚肉蛋類	2.7	豆魚肉蛋類	2.3	豆魚肉蛋類	1.5	豆魚肉蛋類	2.2	豆魚肉蛋類	2.2										
	油脂與堅果種子類	2.8	油脂與堅果種子類	2.8	油脂與堅果種子類	2.8	油脂與堅果種子類	2.8	油脂與堅果種子類	2.8										
	蔬菜類	1.5	蔬菜類	1.6	蔬菜類	1.2	蔬菜類	1.9	蔬菜類	2.3										
	水果	1	水果	1	水果	0.8	水果	1	水果	1										
熱量	702	熱量	713.5	熱量	738.5	熱量	702.5	熱量	744.5											

設計:至芃有限公司

營養師:

執行秘書:

午餐曾鈺娟

主任:

張麗君

校長:

樹林國小 張麗君