

9月25日(星期一)			9月26日(星期二)			9月27日(星期三)			9月28日(星期四)			9月29日(星期五)		
人數	1,817人(預估:\$54,566)	1,817人(預估:\$82,244)	1,817人(預估:\$90,656)	1,817人(預估:\$41,581)	1,817人(預估:\$41,581)	1,817人(預估:\$41,581)	1,817人(預估:\$41,581)	1,817人(預估:\$41,581)	1,817人(預估:\$41,581)	1,817人(預估:\$41,581)	1,817人(預估:\$41,581)	1,817人(預估:\$41,581)	1,817人(預估:\$41,581)	
主餐	黑芝麻飯	糙米飯	麵食	糙米飯	糙米飯	糙米飯	糙米飯	糙米飯	糙米飯	糙米飯	糙米飯	糙米飯	糙米飯	
菜名	小油豆腐丁、木耳絲*3K、洋蔥去皮*進口、紅蘿蔔Q、去皮蒜仁*	蒲燒鯛90人5K、薑絲	蚵仔麵線6K、蚵仔麵線、赤肉粿3K(包)、脆筍絲1.7K、木耳絲*3K、紅蘿蔔Q、柴魚片-半斤、油蔥酥約1斤、叉骨切cas	鹽水雞丁"佳世福、青花菜"12K散、杏鮑菇切塊Q*3K、脆筍片1.7K、有機小瓜曾吾12K、絞蒜仁、老公白胡椒粉盒	鹽水雞丁"佳世福、青花菜"12K散、杏鮑菇切塊Q*3K、脆筍片1.7K、有機小瓜曾吾12K、絞蒜仁、老公白胡椒粉盒	鹽水雞丁"佳世福、青花菜"12K散、杏鮑菇切塊Q*3K、脆筍片1.7K、有機小瓜曾吾12K、絞蒜仁、老公白胡椒粉盒	鹽水雞丁"佳世福、青花菜"12K散、杏鮑菇切塊Q*3K、脆筍片1.7K、有機小瓜曾吾12K、絞蒜仁、老公白胡椒粉盒	鹽水雞丁"佳世福、青花菜"12K散、杏鮑菇切塊Q*3K、脆筍片1.7K、有機小瓜曾吾12K、絞蒜仁、老公白胡椒粉盒	鹽水雞丁"佳世福、青花菜"12K散、杏鮑菇切塊Q*3K、脆筍片1.7K、有機小瓜曾吾12K、絞蒜仁、老公白胡椒粉盒	鹽水雞丁"佳世福、青花菜"12K散、杏鮑菇切塊Q*3K、脆筍片1.7K、有機小瓜曾吾12K、絞蒜仁、老公白胡椒粉盒	鹽水雞丁"佳世福、青花菜"12K散、杏鮑菇切塊Q*3K、脆筍片1.7K、有機小瓜曾吾12K、絞蒜仁、老公白胡椒粉盒	鹽水雞丁"佳世福、青花菜"12K散、杏鮑菇切塊Q*3K、脆筍片1.7K、有機小瓜曾吾12K、絞蒜仁、老公白胡椒粉盒	鹽水雞丁"佳世福、青花菜"12K散、杏鮑菇切塊Q*3K、脆筍片1.7K、有機小瓜曾吾12K、絞蒜仁、老公白胡椒粉盒	
副餐	絲瓜*去皮Q*、洗選雞蛋.15K、枸杞(1斤包)	培根洋芋、馬鈴薯大丁.足*Q、紅蘿蔔Q、素碎培根500g、老公白胡椒粉盒	醬燒豬排、醬燒大排80片、沙拉油	海帶干絲、粗豆干絲、海帶絲切小段、紅蘿蔔Q、黃豆芽*非基改、絞蒜仁、薑絲、辣椒(紅)	海帶干絲、粗豆干絲、海帶絲切小段、紅蘿蔔Q、黃豆芽*非基改、絞蒜仁、薑絲、辣椒(紅)	海帶干絲、粗豆干絲、海帶絲切小段、紅蘿蔔Q、黃豆芽*非基改、絞蒜仁、薑絲、辣椒(紅)	海帶干絲、粗豆干絲、海帶絲切小段、紅蘿蔔Q、黃豆芽*非基改、絞蒜仁、薑絲、辣椒(紅)	海帶干絲、粗豆干絲、海帶絲切小段、紅蘿蔔Q、黃豆芽*非基改、絞蒜仁、薑絲、辣椒(紅)	海帶干絲、粗豆干絲、海帶絲切小段、紅蘿蔔Q、黃豆芽*非基改、絞蒜仁、薑絲、辣椒(紅)	海帶干絲、粗豆干絲、海帶絲切小段、紅蘿蔔Q、黃豆芽*非基改、絞蒜仁、薑絲、辣椒(紅)	海帶干絲、粗豆干絲、海帶絲切小段、紅蘿蔔Q、黃豆芽*非基改、絞蒜仁、薑絲、辣椒(紅)	海帶干絲、粗豆干絲、海帶絲切小段、紅蘿蔔Q、黃豆芽*非基改、絞蒜仁、薑絲、辣椒(紅)	海帶干絲、粗豆干絲、海帶絲切小段、紅蘿蔔Q、黃豆芽*非基改、絞蒜仁、薑絲、辣椒(紅)	
湯	蕃茄元氣湯	淮山枸杞雞湯	蒸高麗菜包	冬瓜魚丸湯	冬瓜魚丸湯	冬瓜魚丸湯	冬瓜魚丸湯	冬瓜魚丸湯	冬瓜魚丸湯	冬瓜魚丸湯	冬瓜魚丸湯	冬瓜魚丸湯	冬瓜魚丸湯	
水果	黑芝麻、環保蔬食餐	香蕉"Q"	鮮奶(養)08:00	文旦	文旦	文旦	文旦	文旦	文旦	文旦	文旦	文旦	文旦	
營養	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	

營養師: 營養師徐秀寧 執行秘書: 營養師林雅琪 學務主任: 學務主任林居城 校長: 青埔國小學長李安邦

青埔國小.一一二學年第一學期學生午餐食譜設計表(第五週)素食

9月25日(星期一)			9月26日(星期二)			9月27日(星期三)			9月28日(星期四)			9月29日(星期五)		
人數	25人	25人	25人	25人	25人	25人	25人	25人	25人	25人	25人	25人	25人	
主餐	黑芝麻飯	糙米飯	麵食	麵食	麵食	麵食	麵食	麵食	麵食	麵食	麵食	麵食	麵食	
菜名	小油豆腐丁、木耳絲*3K、紅蘿蔔Q、薑片	素鱈魚排30人、薑絲	蚵仔麵線6K、蚵仔麵線、素肉粿0.6K(包)、脆筍絲1.7K、木耳絲*3K、紅蘿蔔Q	蚵仔麵線6K、蚵仔麵線、素肉粿0.6K(包)、脆筍絲1.7K、木耳絲*3K、紅蘿蔔Q	蚵仔麵線6K、蚵仔麵線、素肉粿0.6K(包)、脆筍絲1.7K、木耳絲*3K、紅蘿蔔Q	蚵仔麵線6K、蚵仔麵線、素肉粿0.6K(包)、脆筍絲1.7K、木耳絲*3K、紅蘿蔔Q	蚵仔麵線6K、蚵仔麵線、素肉粿0.6K(包)、脆筍絲1.7K、木耳絲*3K、紅蘿蔔Q	蚵仔麵線6K、蚵仔麵線、素肉粿0.6K(包)、脆筍絲1.7K、木耳絲*3K、紅蘿蔔Q	蚵仔麵線6K、蚵仔麵線、素肉粿0.6K(包)、脆筍絲1.7K、木耳絲*3K、紅蘿蔔Q	蚵仔麵線6K、蚵仔麵線、素肉粿0.6K(包)、脆筍絲1.7K、木耳絲*3K、紅蘿蔔Q	蚵仔麵線6K、蚵仔麵線、素肉粿0.6K(包)、脆筍絲1.7K、木耳絲*3K、紅蘿蔔Q	蚵仔麵線6K、蚵仔麵線、素肉粿0.6K(包)、脆筍絲1.7K、木耳絲*3K、紅蘿蔔Q	蚵仔麵線6K、蚵仔麵線、素肉粿0.6K(包)、脆筍絲1.7K、木耳絲*3K、紅蘿蔔Q	
副餐	絲瓜*去皮Q*、洗選雞蛋"12K、枸杞(1斤包)	培根洋芋、馬鈴薯大丁.足*Q、紅蘿蔔Q、素碎培根500g、老公白胡椒粉盒	醬燒素排	海帶干絲、粗豆干絲、海帶絲切小段、紅蘿蔔Q、黃豆芽*非基改、絞蒜仁、薑絲、辣椒(紅)	海帶干絲、粗豆干絲、海帶絲切小段、紅蘿蔔Q、黃豆芽*非基改、絞蒜仁、薑絲、辣椒(紅)	海帶干絲、粗豆干絲、海帶絲切小段、紅蘿蔔Q、黃豆芽*非基改、絞蒜仁、薑絲、辣椒(紅)	海帶干絲、粗豆干絲、海帶絲切小段、紅蘿蔔Q、黃豆芽*非基改、絞蒜仁、薑絲、辣椒(紅)	海帶干絲、粗豆干絲、海帶絲切小段、紅蘿蔔Q、黃豆芽*非基改、絞蒜仁、薑絲、辣椒(紅)	海帶干絲、粗豆干絲、海帶絲切小段、紅蘿蔔Q、黃豆芽*非基改、絞蒜仁、薑絲、辣椒(紅)	海帶干絲、粗豆干絲、海帶絲切小段、紅蘿蔔Q、黃豆芽*非基改、絞蒜仁、薑絲、辣椒(紅)	海帶干絲、粗豆干絲、海帶絲切小段、紅蘿蔔Q、黃豆芽*非基改、絞蒜仁、薑絲、辣椒(紅)	海帶干絲、粗豆干絲、海帶絲切小段、紅蘿蔔Q、黃豆芽*非基改、絞蒜仁、薑絲、辣椒(紅)	海帶干絲、粗豆干絲、海帶絲切小段、紅蘿蔔Q、黃豆芽*非基改、絞蒜仁、薑絲、辣椒(紅)	
湯	蕃茄元氣湯	淮山枸杞湯	蒸高麗菜包	冬瓜素丸湯	冬瓜素丸湯	冬瓜素丸湯	冬瓜素丸湯	冬瓜素丸湯	冬瓜素丸湯	冬瓜素丸湯	冬瓜素丸湯	冬瓜素丸湯	冬瓜素丸湯	
水果	黑芝麻、環保蔬食餐	香蕉"Q"	鮮奶(養)08:00	文旦	文旦	文旦	文旦	文旦	文旦	文旦	文旦	文旦	文旦	
營養	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	

營養師: 營養師徐秀寧 執行秘書: 營養師林雅琪 學務主任: 學務主任林居城 校長: 青埔國小學長李安邦