

青埔國小.一一三學年第二學期學生午餐食譜設計表(第十四週)

預估總價: \$351,132

平均每日: \$70,226

平均每人每日: \$36.8

食材來源一律使用國產豬、牛肉

5月12日(星期一).			5月13日(星期二)			5月14日(星期三).			5月15日(星期四).			5月16日(星期五)		
人數	1,915人(預估:\$34,656)		人數	1,915人(預估:\$93,084)		人數	1,915人(預估:\$96,632)		人數	1,884人(預估:\$79,097)		人數	1,915人(預估:\$47,663)	
主食	海苔香鬆飯		主食	糙米飯		主食	麵食		主食	糙米飯		主食	地瓜飯	
菜名	配 料	數 量	菜名	配 料	數 量	菜名	配 料	數 量	菜名	配 料	數 量	菜名	配 料	數 量
主 菜	蒜蓉大黑豆干1切12"	155Kg	豆瓣魚丁3K(含冰)	45包		客家米苔苜*無油-切	230Kg		蕃茄雞胸丁"佳世福	108Kg		油豆腐肉角*"cas	120Kg	
	絞蒜泥	2Kg	豆腐4.2K津切小丁	10板		乾蝦仁	2Kg		雞腿切丁"佳世福	34Kg		小油豆腐丁.	40Kg	
	辣椒(紅)	0.3Kg	木耳Q.*	6Kg		乾香菇絲(台灣)	1Kg		馬鈴薯*Q	40Kg		紅蘿蔔-產履	20Kg	
	青蔥	1Kg	洋蔥去皮*加工	20Kg		肉絲*"cas	30Kg		牛蕃茄Q.*	20Kg		洋蔥去皮*加工	10Kg	
			紅蘿蔔-產履	5Kg		綠豆芽	50Kg		絞蒜仁	1.5Kg		絞蒜仁	1Kg	
			薑絲	2Kg		洋蔥去皮*加工	20Kg		蕃茄(角)2550g	3桶				
			青蔥	1Kg		油蔥酥約5斤"	1包							
副 菜	香菇小朵(生)Q	9Kg	什錦肉片*"cas	15Kg		醬燒大排80片~漿	24件		蛋酥扁蒲	60Kg		玉米粒鮮綠Q15K"	4件	
	生烤麵-切丁1kg	20包	脆筍片1.7K	20包					扁蒲去皮Q.*	100Kg		海茸.切	90Kg	
	毛豆仁~山內約1K	5包	小干四丁2*2	50Kg					紅蘿蔔-產履	5Kg		絞蒜仁	1Kg	
	薑片	1Kg							絞蒜仁	1.5Kg				
青 菜	青油菜-產履-東	120Kg	有機菜曾吾強120K	庫存		高麗菜去外葉Q*	128Kg		有機菜曾吾強120K	庫存		有機菜宋木森120K	庫存	
	絞蒜仁	1Kg	蒜頭酥約1斤"	1包		絞蒜仁	1Kg		絞蒜仁	1Kg		蒜頭酥約1斤"	1包	
湯	叉骨切cas	6Kg	大黃瓜Q	55Kg		海帶芽(乾)	2Kg		白蘿蔔*Q	35Kg		冰糖蓮子	2Kg	
	冬粉-大包3K"	1包	貢丸(大)3K包~	6包		青蔥	1Kg		玉米條*切片	12Kg		雪蓮子(乾)已提前	庫存	
	大白菜去外葉Q.*	21Kg				薑絲	1Kg		小油豆腐丁.	15Kg		切QQ粉圓	21Kg	
	酸白菜3K*素	6包				叉骨切cas	6Kg		小甜不辣條3K.包	5包		冰糖3K細	5包	
	紅蘿蔔-產履	5Kg							柴魚片-半斤	1包		砂糖25K小太陽"	庫存	
	薑片	1Kg							叉骨切cas	6Kg				
									扣601換餐31人	1天				
水 果	環保蔬食餐								雪蓮子(乾)隔天用	6Kg				
	素海苔香鬆3K	3包							地瓜產履.*	20Kg				
									光泉保久豆漿Q	32瓶				
									統蒸果子乳酪咸O	32個				
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		
養	5.4 2.9 0.9 0.8 655		5.0 3.0 1.3 1.0 2.6 785			5.0 2.3 1.2 1.0 2.4 781			5.1 2.4 1.8 1.0 2.6 759			6.2 2.2 1.3 2.4 740		

營養師: 營養師徐秀寧

執行秘書: 午餐秘書林雅琪

學務主任: 學生事務處主任詹德木

校長: 青埔國民小學 李安邦

青埔國小. 一一三學年第二學期學生午餐食譜設計表(第十四週)素食

oal

	5 月 12 日(星期一).			5 月 13 日(星期二)			5 月 14 日(星期三).			5 月 15 日(星期四).			5 月 16 日(星期五)		
	人數	29 人		人數	29 人		人數	29 人		人數	29 人		人數	29 人	
	主食	海苔香鬆飯		主食	糙米飯		主食	麵食		主食	糙米飯		主食	地瓜飯	
	菜名	配 料	數 量	菜名	配 料	數 量	菜名	配 料	數 量	菜名	配 料	數 量	菜名	配 料	數 量
主 菜	滷 豆 干	大黑豆干1切12".		豆 瓣 豆 腐			客 家 炒 米 苔 苜	米苔苜*無油-切		蕃 茄 燉 豆 腸	炸豆腸	1Kg	絲 瓜 油 腐	絲瓜Q	2Kg
		薑片	0.1K		豆腐4.2K津切小丁			素火腿	1條			小油豆腐丁.			
		辣椒(紅)			木耳朵Q.*			乾香菇絲(台灣)			馬鈴薯*Q			紅蘿蔔-產履	
						素肉燥3K		庫存	牛蕃茄Q.*						
					紅蘿蔔-產履			綠豆芽							
					薑絲			生豆包	0.3K						
					辣豆瓣醬(2.8K)"						蕃茄(角)2550g				
副 菜	香 菇 蒸 蛋	洗選雞蛋"12K		什 錦 烤 麩	香菇小朵(生)Q		醬 燒 素 排	素排	30個	蛋 酥 扁 蒲	洗選雞蛋"12K		玉 米 海 茸	玉米粒鮮綠Q15K"	
		乾香菇絲(台灣)							扁蒲去皮Q.*			海茸.切			
		年糕紙-薄"			生烤麩-切丁1kg				紅蘿蔔-產履						
					脆筍片1.7K										
					毛豆仁 ~ 山內約1K										
					小干四丁2*2										
					薑片										
菜 青	產 銷 履 歷	青油菜-產履-東		有 機 青 江	有機青江菜曾吾強120K	庫存	時 節 高 麗	高麗菜去外葉Q*		有 機 鳳 京	有機鳳京白菜曾吾強120K	庫存	有 機 小 松	有機小松菜宋木森120K	庫存
		薑絲	0.1K		薑絲	0.1K			薑絲		0.1K	薑絲		0.1K	
湯	酸 白 菜 冬 粉 湯			胡 瓜 素 丸 湯	大黃瓜Q		海 芽 豆 腐 湯	豆腐4.2K津切小丁		關 東 煮 湯	白蘿蔔*Q		冰 糖 蓮 子 銀 耳 湯	白木耳朵	
		冬粉-大包3K"			素丸子0.6K	1包		海帶芽(乾)			玉米條*切片			雪蓮子(乾)已提前	
		大白菜去外葉Q.*							小油豆腐丁.			切QQ粉圓			
		酸白菜3K*素						薑絲			素天婦羅	0.6K		冰糖3K細	
		紅蘿蔔-產履										砂糖25K小太陽"		庫存	
		薑片													
水 果			葡萄"進口 個			優酪乳-養08:00			蘋果"						
	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						
營 養															

營養師:

營養師徐秀寧

執行秘書:

午餐林雅琪
秘書

學務主任:

學務主任詹德木
主任

校長:

青埔國民小學 李安邦
校長