

青埔國小. 一一四學年第一學期學生午餐食譜設計表(第五週)

食材來源一律使用國產豬、牛肉

oal

9 月 29 日(星期一)				9 月 30 日(星期二).				10 月 1 日(星期三).				10 月 2 日(星期四).				10 月 3 日(星期五).			
補假				人數	1,940 人			人數	1,940 人			人數	1,940 人			人數	1,940 人		
主 食				糙米飯			麵食			糙米飯			海苔香鬆飯						
菜名	配 料		數 量	菜名	配 料		數 量	菜名	配 料		數 量	菜名	配 料		數 量				
主 菜	破布子蒸魚	鱸魚丁cas	160Kg	蘑菇醬鐵板麵	黃油麵	200Kg		打拋豬肉	全瘦絞肉	120Kg		咖哩雞丁	雞丁	120Kg					
		凍豆腐丁	30Kg		全瘦絞肉	35Kg			洋蔥去皮	35Kg			骨腿丁	24Kg					
		樹蔭子(3K)包"	3包		三色丁CAS	30Kg			大蕃茄Q	21Kg			馬鈴薯Q	45Kg					
		薑絲	3Kg		洋蔥去皮	30Kg			九層塔Q	3Kg			洋蔥去皮	10Kg					
		青蔥	1Kg		蘑菇醬3K	4桶			魚露(玻璃罐)	2瓶			紅蘿蔔Q	6Kg					
		辣椒(紅)	0.3Kg		豆干丁	35Kg			調合檸檬汁(玻	4瓶			咖哩粉600G(老	3盒					
		馬鈴薯*Q	155Kg		卡啦雞排N3	194包			洗選蛋	120Kg			客家小炒	豆干片	90Kg				
副 菜	培根洋芋	紅蘿蔔Q	8Kg	卡拉雞*1				菜脯炒蛋	洗選蛋(盤	2盤		客家小炒	肉絲	18Kg					
		碎培根3K	6包		碎脯	15Kg			芹菜Q	18Kg									
		海苔粉300g	1包		青蔥	2Kg			乾魷魚絲	2Kg									
		老公白胡椒粉盒	庫存						青蔥	2Kg									
									紅辣椒	1Kg									
青 菜	有機鳳梨	有機菜曾吾強130K	庫存	有機黑葉	有機菜宋木森130K	庫存		有機青松	有機菜曾吾強122K	庫存		有機小松	有機菜宋木森122K	庫存					
		蒜頭酥約1斤"	1包		蒜末	1Kg			蒜酥600G	1包			蒜末	1Kg					
湯	薑絲冬瓜湯	冬瓜*Q	60Kg	玉米蛋花湯	玉米粒CAS(散	45Kg		香菇雞湯	生香菇Q	6Kg		冬瓜茶西米露	冬瓜塊600G	54塊					
		薑絲	1.5Kg		洗選蛋	12Kg			白蘿蔔	30Kg			西谷米	9Kg					
		叉骨切cas	6Kg		紅蘿蔔Q	8Kg			雞丁	36Kg									
					大骨	6Kg			薑片	1Kg									
水 果	百香果			1939個	優酪乳-養			1785瓶	砂糖橘			1939個							
	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	5.2 3.0 1.1 1.0 2.4 785			2.5 4.0 1.0 2.8 661			2.5 3.4 1.2 1.0 2.5 633			3.1 3.6 0.8 2.5 620									

◎本菜單含有甲殼類、花生、乳品類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類等及其各類製品，不適合對其過敏體質者食用。

◎本菜單高鈣食物會以斜體標示。

營養師 徐秀寧

執行秘書 林雅琪

學務主任 詹德木

校長 林正義

青埔國小. 一一四學年第一學期學生午餐食譜設計表(第五週)素食

9 月 29 日(星期一)				9 月 30 日(星期二)				10 月 1 日(星期三).				10 月 2 日(星期四).				10 月 3 日(星期五).						
補假				人數	33 人			人數	33 人			人數	33 人			人數	33 人					
				主食	糙米飯			主食	麵食			主食	糙米飯			主食	海苔香鬆飯					
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				破布子蒸凍豆腐				蘑菇醬鐵板麵	黃油麵			打拋豆干				咖哩油豆腐	油豆腐丁		3Kg			
					凍豆腐丁				素火腿丁		庫存						馬鈴薯Q					
					樹蔭子(3K)包"				三色丁CAS				大蕃茄Q									
					薑絲								九層塔Q									
									豆干丁				豆干絞碎		2Kg				紅蘿蔔Q			
				豆腐	辣椒(紅)													咖哩粉600G(老				
				培根洋芋	馬鈴薯 Q			素鹽酥雞排	素鹽酥雞排		33個	菜脯炒蛋	洗選蛋			客家小炒	豆干片					
					紅蘿蔔Q								洗選蛋(盤									
					素培根500g		1包						碎脯									
					海苔粉300g																	
老公白胡椒粉盒		庫存													紅辣椒							
有機鳳梨	有機菜曾吾強130K		庫存	有機黑葉	有機菜宋木森130K		庫存	有機青松	有機菜曾吾強122K		庫存	有機小松	有機菜宋木森122K		庫存							
	薑絲		0.1Kg		薑絲		0.1Kg		薑絲		0.1Kg		薑絲		0.1Kg							
薑絲冬瓜湯	冬瓜*去皮Q			玉米蛋花湯	玉米粒CAS(散			香菇湯	生香菇Q			冬瓜茶西米露	冬瓜塊600G									
	薑絲				洗選蛋				白蘿蔔					西谷米								
					紅蘿蔔Q																	
									薑片													
														</								

◎本菜單含有花生、乳品類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、亞硫酸鹽類等及其各類製品，不適合對其過敏體質者食用。

◎本菜單高鈣食物會以斜體標示。

營養師：**徐秀寧**

執行秘書：**林雅琪**

學務主任：**詹德木**

校長：

林正義