

青埔國小.一一四學年第一學期學生午餐食譜設計表(第七週)

食材來源一律使用國產豬、牛肉

10月13日(星期一).		10月14日(星期二).		10月15日(星期三).		10月16日(星期四)		10月17日(星期五)							
人數	1,940人	人數	1,940人	人數	1,940人	人數	1,940人	人數	1,940人						
主食	地瓜飯	主食	糙米飯	主食	麵食	主食	糙米飯	主食	薏仁飯						
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	沙茶肉片	肉片	111Kg	泡菜魚丁	旗魚丁3K(含冰)	36包	家常麵疙瘩	麵疙瘩	230Kg	蠔油香菇雞	雞丁	120Kg	梅干燒肉	肉丁	120Kg
		洋蔥去皮	70Kg		高麗菜	45Kg		肉絲	30Kg		骨腿丁	36Kg		梅干菜(整粒)	庫存
		紅蘿蔔Q	10Kg		洋蔥去皮	10Kg		紅蘿蔔Q	10Kg		生香菇小小Q	36Kg		蒜末	2Kg
		沙茶醬3K(牛)	3桶		豆腐4.3K(薄)	15盤		洋蔥去皮	20Kg		紅蘿蔔Q	5Kg		溫去皮五花肉丁Q	30Kg
					泡菜3K	9包		高麗菜	60Kg		金蘭香菇素蠔油	2桶		辣椒(紅)	0.2Kg
副 菜	鮪魚玉米炒蛋	洗選蛋	97Kg	粉絲白菜滷	大白菜	55Kg	醬燒豬排*1	富統醬燒大排	1940片	綜合滷味	大溪黑干(切9丁)	60Kg	杏鮑菇炒豆干	杏鮑菇A-Q	96Kg
		洋蔥去皮	35Kg		冬粉(萬龍)	18Kg		沙拉油	4桶		豬血糕丁CAS(包)	10包		四分干丁	60Kg
		玉米粒CAS(散)	30Kg		紅蘿蔔Q	5Kg					海帶結	20Kg		羅勒葉250g小磨坊	1包
		鮪魚罐1.88K	5罐		大木耳Q	6Kg					白蘿蔔	60Kg			
					肉絲	12Kg					蒜末	2Kg			
青 菜	產銷履歷	白苧菜(產)	122Kg	有機黑葉	有機菜曾吾強130K	庫存	有機小白	有機菜宋木森130K	庫存	有機小松	有機菜曾吾強122K	庫存	有機青松	有機菜宋木森122K	庫存
		蒜酥600G	1包		蒜末	1Kg		蒜酥600G	1包		蒜末	1Kg		蒜酥600G	1包
湯	冬瓜薏仁湯	冬瓜Q	60Kg	扁蒲魚丸湯	扁蒲Q	45Kg	黃瓜排骨湯	大黃瓜Q	60Kg	蕃茄蛋花湯	大蕃茄Q	35Kg	桂圓紫米露	紫糯米	庫存
		小薏仁	10Kg		珍珠魚丸(如記)	18Kg		排骨丁	12Kg		洗選蛋	12Kg		麥片	10Kg
		大骨	3Kg		紅蘿蔔Q	3Kg					豆腐4.3K(薄)	4盤		桂圓乾600G	4盒
		薑絲	1Kg								大骨	6Kg			
		地瓜產履,*	20Kg								青蔥	1Kg			
水 果				蘋果	蘋果	1940個	優酪乳-養	光泉保久豆漿隨車	161瓶	香蕉	香蕉	1940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		
	3.0 2.8 1.5 2.5 570			3.0 2.1 1.5 1.0 2.6 582			2.0 2.6 1.5 0.5 2.8 559			2.7 3.4 1.5 1.0 2.5 654			3.3 3.1 1.2 2.5 606		

◎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(第七週)素食

		10月13日(星期一).		10月14日(星期二).		10月15日(星期三).		10月16日(星期四)		10月17日(星期五)		
		人數	33人	人數	33人	人數	33人	人數	33人	人數	33人	
		主食	地瓜飯 	主食	糙米飯	主食	米食	主食	糙米飯	主食	薏仁飯 	
		菜名	配 料	菜名	配 料	菜名	配 料	菜名	配 料	菜名	配 料	
主 菜	沙茶麵腸	麵腸	3Kg	泡菜豆腐	高麗菜	45Kg	家常麵疙瘩	麵疙瘩		蠔油素雞丁	素雞丁300G	7包
	麵腸	紅蘿蔔Q		豆腐4.3K(薄)	素泡菜500g	2瓶	麵疙瘩	紅蘿蔔Q	1Kg	生香菇Q		
	麵腸	素沙茶醬737G	1罐				麵疙瘩	洋蔥去皮		紅蘿蔔Q		
	麵腸						麵疙瘩	高麗菜		金蘭香菇素蠔油		
副 菜	玉米炒蛋	洗選蛋		粉絲白菜滷	大白菜		醬燒豆包	生豆包(大)	33個	綜合滷味	大溪黑干(切9丁)	
	玉米炒蛋	玉米粒CAS(散)			冬粉(萬龍)					海帶結		
	玉米炒蛋				紅蘿蔔Q					白蘿蔔		
	玉米炒蛋				大木耳Q							
青 菜	產銷履歷	白莧菜(產)		有機黑葉	有機菜曾吾強130K		有機小白	有機菜宋木森122K		有機小松	有機菜曾吾強122K	
	產銷履歷	薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg
湯	冬瓜薏仁湯	冬瓜Q		扁蒲湯	扁蒲Q		黃瓜香菇湯	大黃瓜Q	60Kg	蕃茄蛋花湯	大蕃茄Q	
	冬瓜薏仁湯	小薏仁			茵蔯香菇丸	1包		生香菇(小小)Q	0.3Kg		洗選蛋	
	冬瓜薏仁湯	薑絲			紅蘿蔔Q					豆腐4.3K(薄)		
	冬瓜薏仁湯	地瓜產履*						光泉保久豆漿隨車			紅豆-產履*30K	
水 果				蘋果				優酪乳-養			香蕉	
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		

◎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:

營養師徐秀寧

執行秘書:

午餐林雅琪
秘書

學務主任:

詹德木

校長:

桃園市中樞區
青埔國民小學
校長 林正義