

青埔國小. 一一四學年第一學期學生午餐食譜設計表(第八週)

食材來源一律使用國產豬、牛肉

10月20日(星期一).				10月21日(星期二).				10月22日(星期三).				10月23日(星期四)				10月24日(星期五)				
人數		1,941人		人數		1,941人		人數		1,941人		人數		1,941人		人數		1,941人		
主食		黑芝麻飯		主食		糙米飯		主食		米食		主食		糙米飯		主食				
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	蠔油豆腐煲	油豆腐丁	126Kg	豆瓣魚丁	旗魚丁3K(含冰)	135Kg	麻油起司海苔飯	白米(產)	庫存	豆干肉燥	全瘦絞肉	132Kg								
		洋蔥去皮	28Kg			豆腐4.3K(薄)		11盤			肉絲	48Kg			豆干絞碎		50Kg			
		大木耳Q	6Kg			洋蔥去皮		20Kg			玉米粒CAS(散)	30Kg			乾香菇絲(台灣)		2Kg			
		紅蘿蔔Q	10Kg			紅蘿蔔Q		6Kg			玉米粒CAS	10包			蒜末		2Kg			
		金蘭香菇素蠔油	庫存			辣豆瓣醬(十全)		1桶			素肉鬆3K(鑫旺)	5包								
						青蔥		1Kg			黑麻油3L(福壽)	1桶								
					薑絲	1Kg		起司絲	30包											
								海苔細絲100G	10包											
副菜	原味蒸蛋	洗選蛋	97Kg	海帶干絲	海帶絲(切)	20Kg	蜜汁翅小腿*2	翅小腿	3856支	咖哩洋芋	馬鈴薯	120Kg								
		玻璃紙(薄)	65張			白干絲(切)		35Kg			冰糖3K	1包			洋蔥去皮		15Kg			
						黃豆芽Q		43Kg			白芝麻	1Kg			紅蘿蔔Q		10Kg			
						紅蘿蔔Q		3Kg			蒜末	1Kg			絞肉		15Kg			
						蒜末		1Kg			薑片	1Kg			咖哩粉600G(老)		3盒			
						紅辣椒		0.3Kg												
青菜	產銷履歷	青菜(產)	122Kg	有機荷葉	有機菜曾吾強122K	庫存	有機青油	有機菜宋木森122K	庫存	有機油菜	有機菜曾吾強122K	庫存								
		蒜酥600G	1包			蒜末		1Kg			蒜酥600G	1包			蒜末		1Kg			
湯	酸辣湯	豆腐4.3K(薄)	5盤	味噌貢丸蛋花湯	貢丸CAS	10包	泡菜黃芽湯	白蘿蔔	25Kg	綠豆湯	綠豆	庫存								
		脆筍絲	9Kg			洗選蛋		12Kg			黃豆芽Q	20Kg			二砂25K(台糖)		1件			
		大白菜	20Kg			味噌9K(細)		1箱			洋蔥去皮	10Kg								
		大木耳Q	3Kg			乾海帶芽		1Kg			泡菜3K	3包								
		紅蘿蔔Q	3Kg			大骨		6Kg			大骨	6Kg								
		洗選蛋	12Kg			青蔥		1Kg			青蔥	1Kg								
		穀盛烏醋5L	庫																	
		黃豆奶(250ML)	1945瓶								綠豆(先送)	60Kg								
							光泉保久豆漿隨車	155瓶												
水果				奇異果		1940個	養樂多鮮奶		1787瓶	砂糖橘		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							
	2.3 3.6 1.1 2.5 571			2.3 2.5 1.1 1.0 2.5 549			2.3 2.7 0.9 0.5 2.5 559			4.5 2.9 0.8 1.0 2.5 725										

◎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: 詹德木

27

青埔國小. 一一四學年第一學期學生午餐食譜設計表(第八週)素食

	10月20日(星期一).			10月21日(星期二).			10月22日(星期三).			10月23日(星期四)			10月24日(星期五)		
	人數	33人		人數	33人		人數	33人		人數	33人		人數	33人	
主菜	主食	黑芝麻飯		主食	糙米飯		主食	米食		主食	糙米飯		主食		
	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	蠔油豆腐煲	油豆腐丁		豆瓣豆腐	豆腐4.3K(薄)		麻油起司海苔飯	白米(產)		豆干素肉燥	素絞肉	庫存	光復節補假		
		大木耳Q			紅蘿蔔Q			素肉絲	庫存		豆干絞碎				
		紅蘿蔔Q			辣豆瓣醬(十全)			玉米粒CAS(散)			乾香菇絲(台灣)				
					薑絲			素肉鬆3K(鑫旺)			素肉燥	庫存			
					毛豆仁CAS	1Kg		黑麻油3L(福壽)							
								起司絲							
副菜	原味蒸蛋	洗選蛋		海帶干絲	海帶絲(切)		蜜汁豆干	四分干丁	3Kg	咖哩洋芋	馬鈴薯				
		玻璃紙(薄)			白干絲(切)						紅蘿蔔Q				
					黃豆芽Q						工研咖哩塊(素)	1盒			
					紅蘿蔔Q										
					紅辣椒										
青菜	產銷履歷	青菜(產)		有機荷葉	有機菜曾吾強122K		有機青油	有機菜宋木森122K		有機油菜	有機菜曾吾強122K		光復節補假		
		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg			
湯	酸辣湯	豆腐4.3K(薄)		味噌蛋花湯	洗選蛋		泡菜黃芽湯	白蘿蔔		綠豆湯	綠豆				
		脆筍絲			味噌9K(細)			黃豆芽Q			二砂25K(台糖)				
		大白菜			乾海帶芽			素泡菜		1瓶					
		大木耳Q													
		紅蘿蔔Q													
		洗選蛋													
水果		黃豆奶(250ML)						光泉保久豆漿隨車							
				奇異果				養樂多鮮奶			砂糖橘				
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		

◎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：

午餐秘書林雅琪

學務主任：

學務主任詹德木

校長：

校長詹德木

代