

青埔國小. 一一四學年第一學期學生午餐食譜設計表(第九週)

食材來源一律使用國產豬；本週營養午餐預防性調整菜單，以其他肉品替代豬肉

10月27日(星期一).			10月28日(星期二).			10月29日(星期三).			10月30日(星期四)			10月31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 小米飯			主食 糙米飯			主食 麵食			主食 糙米飯			主食 海苔飯			
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	仔雞	瓜雞丁	120Kg	香酥魷魚排	魷魚排60G(源	1940片	味噌拉麵	拉麵(熟	230Kg	親子丼雞丁	雞丁	120Kg	鐵板雞丁	雞丁	132Kg
		骨髓丁	27Kg		沙拉油18L(台	5桶		清胸肉片	21Kg		骨髓丁	36Kg		洋蔥去皮	40Kg
		紅蘿蔔Q	20Kg			玉米粒CAS(散		15Kg	洋蔥去皮		50Kg	紅蘿蔔Q		6Kg	
		乾香菇	1Kg			高麗菜		40Kg	洗選蛋		20Kg	黑胡椒粒600G		1包	
		圓平瓜	24Kg			洋蔥去皮		20Kg	紅蘿蔔Q		10Kg	蒜末		1Kg	
		薑片	1.5Kg			乾海帶芽		0.6Kg	青蔥		2Kg				
						味噌9K(細		2箱	海苔細絲100G		2包				
						柴魚片600G		2包							
副 菜	蒲瓜炒蛋	洗選蛋	60Kg	毛豆干片	豆干片	120Kg	蒜味麵腸	麵腸(切	130Kg	清炒青花	青花菜(冷凍	168Kg	蛋酥白菜	大白菜	125Kg
		扁蒲Q	97Kg		毛豆仁CAS	10Kg		紅蘿蔔Q	20Kg		紅蘿蔔Q	10Kg		乾香菇絲(台灣	1Kg
		紅蘿蔔Q	6Kg		青蔥	2Kg		蒜末	2Kg		大木耳Q	6Kg		洗選蛋	12Kg
					紅辣椒	0.3Kg								紅蘿蔔Q	8Kg
														大木耳Q	6Kg
														蒜末	1Kg
青 菜	產銷履歷	小松菜(產	110Kg	有機鳳京	有機菜曾吾強120K	庫存	有機苜白	有機菜宋木森110K	庫存	有機青江	有機菜曾吾強110K	庫存	有機青松	有機菜宋木森110K	庫存
		蒜末	1Kg		蒜酥600G	1包		蒜末	1Kg		蒜酥600G	1包		蒜末	1Kg
湯	薑絲海帶湯	海帶結	40Kg	南瓜濃湯	南瓜Q	50Kg	芋泥包	晶鈺芋泥包65G	1960個	豆薯玉米湯	刈薯Q	45Kg	紅豆芋圓湯	紅豆30K	庫存
		薑絲	1Kg		馬鈴薯	20Kg			玉米粒CAS(散		15Kg	芋頭圓600g		57Kg	
					洋蔥去皮	10Kg			青蔥		1Kg	二砂25K(台糖		1件	
					安佳奶油454G	4條									
小米 8Kg			香蕉 1940個			優酪乳-養 1780瓶			小番茄 1940份						
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：**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：**桃園市青埔區青埔國民小學校長林正義**

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(第九週)素食

10月27日(星期一).				10月28日(星期二).				10月29日(星期三).				10月30日(星期四)				10月31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		小米飯		主食		糙米飯		主食		米食		主食		糙米飯		主食		海苔飯							
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	瓜仔素肚	素肚(切12丁)		3Kg		炸雲菜捲	炸雲菜捲		33條		味噌拉麵	拉麵(熟)				親子丼素雞丁	素雞丁300g		6包		鐵板油片	油片(切絲)			
		紅蘿蔔Q							1條								紅蘿蔔Q								
		乾香菇															黑胡椒粒600G								
		圓平瓜															辣椒(紅)								
		薑片																							
副 菜	蒲瓜炒蛋	洗選蛋				毛豆干片	豆干片				醬燒麵腸					清炒青花	青花菜(冷凍)				蛋酥白菜	大白菜			
		扁蒲Q												紅蘿蔔Q					乾香菇絲(台灣)						
		紅蘿蔔Q					毛豆仁CAS					紅蘿蔔Q					大木耳Q		洗選蛋						
							紅辣椒										紅蘿蔔Q		紅蘿蔔Q						
																			大木耳Q						
青 菜	產銷履歷	小松菜(產)				有機鳳京	有機菜曾吾強120K		庫存		有機荷白	有機菜宋木森110K		庫存		有機青江豆	有機菜曾吾強110K		庫存		有機青松	有機菜宋木森110K		庫存	
		薑絲		0.1Kg			薑絲		0.1Kg			薑絲		0.1Kg			薑絲		0.1Kg			薑絲		0.1Kg	
湯	海帶玉米湯	海帶結				南瓜濃湯	南瓜Q				芋泥包	晶鈺芋泥包65G				豆薯玉米湯	刈薯Q				紅豆芋圓湯	紅豆30K			
		玉米段(3米Q)		1.2Kg			馬鈴薯										玉米粒CAS(散)					芋頭圓600g			
		薑絲																	二砂25K(台糖)						
						安佳奶油454G																			

◎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：

午餐林雅琪

學務主任：

詹德木

校長：

林正義