

青埔國小.一一四學年第一學期學生午餐食譜設計表(第十週)

oal 預估總價: \$327,875

平均每日: \$65,575

平均每人每日: \$33.8

食材來源一律使用國產豬

	11 月 3 日(星期一)			11 月 4 日(星期二)			11 月 5 日(星期三)			11 月 6 日(星期四)			11 月 7 日(星期五)		
	人數	1,941 人(預估:\$40,239)		人數	1,941 人(預估:\$97,695)		人數	1,941 人(預估:\$54,861)		人數	1,941 人(預估:\$77,592)		人數	1,941 人(預估:\$57,488)	
	主食	麥片飯		主食	糙米飯		主食	麵食		主食	糙米飯		主食	胚芽飯	
	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	回鍋干片	豆干片	110Kg	咖哩魚丁	旗魚丁3K(含冰)	46包	沙茶炒麵條	板條(切)	220Kg	壽喜燒豬肉	火鍋肉捲6K*"cas	114Kg	薑母鴨	鴨肉丁3Kg振聲	122Kg
		高麗菜去外葉Q*	70Kg		馬鈴薯*Q	60Kg		乾香菇絲(台灣)	1Kg		洋蔥去皮(美*)	66Kg		豆腐4.2K津切小丁	庫存
		紅蘿蔔Q	5Kg		紅蘿蔔Q	10Kg		乾蝦仁	1.5Kg		白芝麻	0.5Kg		米血糕3K如記(切)	8包
		絞蒜仁	1Kg		洋蔥去皮*進口	10Kg		木耳朵Q.*	6Kg		青蔥	2Kg		薑母鴨中藥包300g	6包
		青蔥	1Kg		老公咖哩粉600g盒	3盒		高麗菜去外葉Q*	58Kg		柴魚片-半斤	2包		薑片-老*	3Kg
		黑豆瓣醬3K十全	1件		薑片	1Kg		紅蘿蔔Q	2Kg		味霖(1.5L)	6桶		紅標料理米酒20入	1件
								韭菜-青頭Q.*	4Kg		醬油6K萬家香(淡)	2桶		胡麻油約3L福壽	1桶
								油蔥酥約5斤"	1包		砂糖25K小太陽"	庫存			
						沙茶醬3K*牛頭	1桶								
副 菜	海芽蒸蛋	洗選雞蛋"12K	96Kg	芋香溫沙拉	芋頭切塊Q.°	40Kg	麻油雞腿	雞棒腿D5佳世福	1941支	清炒扁蒲	扁蒲Q.*	120Kg	什錦大黃瓜	大黃瓜Q.*	120Kg
		海帶芽(乾)	1Kg		小黃瓜Q.*	40Kg		薑片-老*	2Kg		紅蘿蔔Q	6Kg		黑輪丁3K(包)	10包
		柴魚片-半斤	2包		小番茄	10Kg		胡麻油約3L福壽	1桶		絞蒜仁	1Kg		紅蘿蔔Q	10Kg
		年糕紙-薄"	65張		雞清肉丁	36Kg		紅標料理米酒20入	1件					金絲菇Q	9Kg
					洋蔥去皮*進口	25Kg								絞蒜仁	1Kg
				柚香和風醬1.1K.°	2瓶										
青 菜	產銷履歷	莧菜-產履-東	110Kg	有機黑葉	有機菜曾吾強110K	庫存	有機白松	有機青菜曾吾100K	庫存	有機廣島	有機青菜曾吾100K	庫存	有機小松	有機菜宋木森100K	庫存
		絞蒜仁	1Kg		絞蒜仁	1Kg					絞蒜仁	1Kg			
湯	黃豆芽昆布湯	黃豆芽*非基改美	40Kg	大滷湯	洗選雞蛋"12K	12Kg	菇菇玉米湯	玉米粒富士鮮約1K	30包	淮山枸杞雞湯	雞胸丁"佳世福	36Kg	銀耳蓮子湯	白木耳朵	2Kg
		昆布250g包	6包		大白菜去外葉Q.*	25Kg		金絲菇Q	15Kg		淮山(乾)	2Kg		雪蓮子(乾)	庫存
		薑絲	1Kg		脆筍絲1.7K	6包		香菇小朵(生)Q	6Kg		枸杞(1斤包)	1包		切QQ粉圓	18Kg
					木耳朵Q.*	4Kg		紅蘿蔔Q	3Kg		紅棗(1斤包)	2包		砂糖25K小太陽"	1件
					紅蘿蔔Q	6Kg					薑片	1.5Kg			
			麥片		10Kg										
	環保蔬食餐						光泉保久豆漿隨車	156瓶		胚芽米-隔天用	10Kg				
水 果			奇異果"	1941個	鮮奶(養)隨車	1790瓶	香吉士"	1941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		
	5.0 2.9 1.2 1.4 661			5.9 2.3 1.3 1.0 2.4 787			4.5 2.8 1.1 1.0 2.8 799			5.0 2.3 1.6 1.0 2.4 731			6.0 2.1 1.3 1.4 674		

◎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: 午餐林雅琪

學務主任: 詹德木

校長: 詹德木

青埔國小. 一一四學年第一學期學生午餐食譜設計表(第十週)素食

oal

	11月3日(星期一)			11月4日(星期二)			11月5日(星期三)			11月6日(星期四)			11月7日(星期五)		
	人數	33人		人數	33人		人數	33人		人數	33人		人數	33人	
菜名	主食	麥片飯		主食	糙米飯		主食	麵食		主食	糙米飯		主食	胚芽飯	
	配料	數量		配料	數量		配料	數量		配料	數量		配料	數量	
主菜	回鍋干片	豆干片		咖哩	小油豆腐丁	2K	沙茶	板條(切)		蜜汁	大豆乾丁	4Kg	素	玉米條片	1Kg
		高麗菜去外葉Q*		哩	馬鈴薯*Q		炒	素火腿	1條	乾	白芝麻		薑	豆腐4.2K津切小丁	
		紅蘿蔔Q		芋	紅蘿蔔Q		版	乾香菇絲(台灣)		丁			母	素紫米糕900g	2包
					老公咖哩粉600g盒		條	素香菇拌醬550g	1瓶				鴨	薑母鴨中藥包300g	
		黑豆瓣醬3K十全			薑片			木耳朵Q.*						薑片-老*	
								高麗菜去外葉Q*			味霖(1.5L)			紅標料理米酒20入	
副菜	海芽蒸蛋	洗選雞蛋"12K		芋	芋頭切塊Q。		麻	猴頭菇0.6K	2包	清	生香菇Q	1K	什	大黃瓜Q.*	
		海帶芽(乾)		香	小黃瓜Q.*		油	薑片-老*		炒	扁蒲Q.*		錦	紅蘿蔔Q	
		年糕紙-薄"		溫	小番茄		腰	胡麻油約3L福壽		扁	紅蘿蔔Q		大	金絲菇Q	
				莎	杏鮑菇塊Q	1Kg	花	紅標料理米酒20入		蒲			黃		
				拉				白蘿蔔					瓜		
					柚香和風醬1.1K。			素腰花	1.2K						
青菜	產銷履歷	莧菜-產履-東		有	有機菜曾吾強110K	庫存	有	有機青菜曾吾100K	庫存	有	有機青菜曾吾100K	庫存	有	有機菜宋木森100K	庫存
		薑絲	0.1Kg	機	薑絲	0.1Kg	機	薑絲		機	薑絲	0.1Kg	機	薑絲	0.1Kg
				黑			白			廣			小		
				葉			松			島			松		
湯	黃豆芽昆布湯	黃豆芽*非基改美		大	洗選雞蛋"12K		菇	玉米粒富士鮮約1K		淮	素豆竹	1K	銀	白木耳朵	
		昆布250g包		滷	大白菜去外葉Q.*		菇	金絲菇Q		山	淮山(乾)		耳	雪蓮子(乾)	庫存
				湯			玉	香菇小朵(生)Q		枸	枸杞(1斤包)		蓮	切QQ粉圓	
		薑絲			脆筍絲1.7K		米	紅蘿蔔Q		杞	紅棗(1斤包)		子	砂糖25K小太陽"	
					木耳朵Q.*		湯				薑片		湯		
		麥片			紅蘿蔔Q						雪蓮子(乾)隔天用				
水果	環保蔬食餐							光泉保久豆漿隨車			豆腐4.2K津切小丁				
											胚芽米-隔天用				
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：**秘書林雅琪**

學務主任：**學生事務主任詹德木**

校長：**學生事務主任詹德木**