

青埔國小. 一一四學年第一學期學生午餐食譜設計表(第十四週)

食材來源一律使用國產豬、牛肉

		12月1日(星期一)		12月2日(星期二)		12月3日(星期三)		12月4日(星期四)		12月5日(星期五)									
人數		1,591人		人數		1,941人		人數		1,941人									
主食		麥片飯		主食		糙米飯		主食		糙米飯									
菜名		配 料		菜名		配 料		菜名		配 料									
主菜	炸醬干丁	75Kg	糖醋魚丁	150Kg	肉絲炒飯	白米(產)	90Kg	麻油山藥片	108Kg	馬鈴薯燉雞	雞丁	108Kg							
	絞肉	9Kg	洋蔥去皮	20Kg	肉絲	24Kg	山藥Q	45Kg	骨腿丁	27Kg	馬鈴薯	55Kg							
	毛豆仁	9Kg	小黃瓜Q	10Kg	洗選蛋	36Kg	高麗菜Q	40Kg	紅蘿蔔Q	6Kg	青蔥	2Kg							
	紅蘿蔔Q	20Kg	彩椒Q	10Kg	洗選蛋(盤)	2Kg	枸杞600G	1包	蒜末	1Kg									
	甜麵醬9K	1箱	蕃茄醬3K(果)	3桶	三色丁CAS	30Kg	黑麻油3L(福壽)	1桶											
	蒜末	1Kg	紅蘿蔔Q	8Kg	洋蔥去皮	30Kg	薑片	1.5Kg											
	黑豆瓣醬3K十全	1件	蒜末	2Kg															
副菜	南瓜	79Kg	豆皮白菜	136Kg	醬燒大排*1	富統醬燒大排	1941片	雙花炒菇	72Kg	銀芽炒豆干	綠豆芽	60Kg							
	洗選蛋	25Kg	紅蘿蔔Q	6Kg		沙拉油18L(台)	4桶	白花菜(冷凍)	72Kg	豆干片	20Kg	紅蘿蔔Q	10Kg						
	清胸絞肉	6Kg	肉絲	18Kg				黑蠔菇	12Kg	大木耳Q	6Kg	蒜末	1Kg						
	玻璃紙	65張	大木耳Q	6Kg				紅蘿蔔Q	10Kg										
			乾豆捲1.8K	3包				蒜末	1Kg										
			蒜末	1Kg															
青菜	產銷履歷	100Kg	有機黑葉	庫存	有機荷葉	有機菜宋木森100K	庫存	有機小松	庫存	有機青江	有機菜宋木森100K	庫存							
	蒜末	1Kg	蒜末	1Kg		蒜末	1Kg		蒜末	1Kg	蒜末	1Kg							
湯	筍絲	15Kg	玉米粒CAS(散)	45Kg	蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔Q	55Kg	海芽蛋花湯	2Kg	綠豆Q湯	綠豆	30Kg							
	生香菇小小Q	3Kg	洗選蛋	12Kg	貢丸CAS	6包	洗選蛋	12Kg	QQ圓	21Kg	二砂25K(台糖)	1件							
	金針菇A-Q	10Kg	紅蘿蔔Q	8Kg	芹菜Q	2Kg	大骨	6Kg											
	紅蘿蔔Q	2Kg	大骨	6Kg			青蔥	1Kg											
	大骨	6Kg																	
	4年級戶外教學																		
裝袋																			
水果	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	4.7 2.5 1.0 2.5 654		全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量		4.5 2.5 1.6 1 2.5 715		全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量		4.5 3.0 1.2 0.5 2.8 756		全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量		4.9 1.8 1.6 1 2.5 691		全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量		5.8 2.0 1.0 2.5 694	

◎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：

學生事務處主任詹德木

校長：

詹德木 代

青埔國小.一一四學年第一學期學生午餐食譜設計表(第十四週)素食

oal

	12月1日(星期一)			12月2日(星期二)			12月3日(星期三)			12月4日(星期四)			12月5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	麥片飯		主食	糙米飯		主食	米食		主食	糙米飯		主食	蕎麥飯	
	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	炸醬干丁	豆干丁		糖醋油豆腐	油豆腐丁	2Kg	干丁炒飯	白米(產)		麻油片	山藥Q	2Kg	馬鈴薯燉素雞	素雞丁3K	1包
		毛豆仁			小黃瓜Q			豆乾丁	1Kg		高麗菜Q			馬鈴薯	
		紅蘿蔔Q			彩椒Q			洗選蛋			枸杞600G			紅蘿蔔Q	
		甜麵醬9K			蕃茄醬3K(果)			洗選蛋(盤)			黑麻油3L(福壽)				
		黑豆瓣醬3K十全			紅蘿蔔Q			三色丁CAS			薑片				
副菜	南瓜蒸蛋	洗選蛋		豆皮白菜	大白菜Q		醬燒豆包*1	生豆包(大)	33片	雙花炒菇	青花菜(冷凍)		銀芽炒豆干	綠豆芽	
		南瓜Q			紅蘿蔔Q						白花菜(冷凍)			豆干片	
		玻璃紙			大木耳Q						黑蠔菇			紅蘿蔔Q	
					乾豆捲1.8K						紅蘿蔔Q			大木耳Q	
青菜	產銷履歷	青菜(產)		有機黑葉	有機菜曾吾強110K	庫存	有機荷葉	有機菜宋木森100K	庫存	有機小松	有機油菜曾吾100K	庫存	有機青江	有機青江宋木100K	庫存
		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg
湯	筍絲清羹湯	脆筍絲		玉米蛋花湯	玉米粒CAS(散)		蘿蔔素丸湯	白蘿蔔Q		海芽蛋花湯	乾海帶芽		綠豆QQ圓	綠豆	30Kg
		生香菇小小Q			洗選蛋			素香菇丸600G	1包		洗選蛋			QQ圓	21Kg
		金針菇A-Q			紅蘿蔔Q			芹菜Q						二砂25K(台糖)	1件
		紅蘿蔔Q													
水果	4年級戶外教學350+1檢							光泉保久豆漿隨車			綠豆-隔天用				
								鮮奶(養)隨車			蕎麥-隔天用				
											香蕉"O				
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： 執行秘書：

營養師徐秀寧

午餐秘書林雅琪

學務主任：

學生事務處主任詹德木

校長：

學生事務處主任詹德木

代