

青埔國小.一一四學年第一學期學生午餐食譜設計表(第十八週)

食材來源一律使用國產豬、牛肉

12月29日(星期一)				12月30日(星期二)				12月31日(星期三)				1月1日(星期四)				1月2日(星期五)							
人數		1,909人		人數		1,625人		人數		1,941人		人數		1,941人		人數		1,942人(預估:\$42,564)					
主食		紅藜飯		主食		糙米飯		主食		米食		主食		糙米飯		主食		黑芝麻飯					
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	豆干滷海帶	四分干丁	118Kg	香酥魚丁	旗魚丁	123Kg	韓式拌飯	白米(產)	85Kg	元 旦 休 假	玉 米 蒸 肉 餅	絞肉A90%*"cas	108Kg										
		海帶結	28Kg	甜不辣條	51Kg	肉絲	90Kg	玉米粒富士鮮約1K	30包														
		白蘿蔔Q	50Kg	蒜末	1Kg	木耳	30Kg	豆腐4.2K津切小丁	8板														
		蒜末	1Kg	沙拉油18L(台)	4桶	小黃瓜	45Kg	青蔥	1Kg														
						紅蘿蔔Q	25Kg	薑末	1Kg														
						玉米粒CAS(散)	30Kg	辣椒(紅)	0.2Kg														
						泡菜3K	10包	老公白胡椒粉盒	1盒														
						黃豆芽	30Kg	年糕紙-薄"	65張														
						韓式辣椒醬	6盒																
						蒜末	1Kg																
副	紅蘿	洗選蛋	95Kg	蛋酥白	大白菜Q	115Kg	麻藥雞	白煮蛋CAS	1950粒			黃瓜	大黃瓜Q.*	125Kg									
	蘿	紅蘿蔔Q	70Kg	菜	洗選蛋	12Kg	雞	青蔥	1Kg			黑輪	黑輪丁3K(包)	7包									
	炒	青蔥	1Kg	滷	紅蘿蔔Q	6Kg	蛋	蒜末	1Kg			輪	紅蘿蔔Q	10Kg									
	蛋				大木耳Q	6Kg	*	紅辣椒	0.5Kg				絞蒜仁	1Kg									
					乾香菇絲(台灣)	1Kg	1	白芝麻(密封包)	庫存														
青 菜	產銷履歷	青松菜(產)	96Kg	有機黑葉	有機菜曾吾強90K	庫存	有機小白	有機菜宋木森100K	庫存			有機小松	有機菜宋木森100K	庫存									
		蒜末	1Kg		蒜末	1Kg		蒜末	1Kg				絞蒜仁	1Kg									
湯	紅棗青木瓜湯	青木瓜Q	50Kg	薑絲冬瓜湯	冬瓜Q	5盤	大醬豆腐湯	豆腐4.3K(薄)	5盤			小 米 綠 豆 湯	綠豆30K	1件									
		紅棗600G	1包	雞骨	雞骨	10Kg	馬鈴薯	15Kg	小米				10Kg										
		雞骨	10Kg	薑絲	薑絲	1Kg	洋蔥去皮	14Kg	砂糖25K小太陽"				1件										
							青蔥	1Kg															
							韓式大醬	8盒															
							味噌3K(細)	2箱															
							肉片	18Kg															
		紅藜麥	5Kg																				
		603換麵包餐(32人)																					
		加州葡萄吐司	32個																				
水 果		統一愛心牛奶球	32個		加州葡萄吐司+愛心牛奶球			光泉保久豆漿隨車	156瓶				黑芝麻	1Kg									
					香蕉	1625份		鮮奶(養)隨車	1786瓶														
營 養	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量 4.5 2.7 1.5 2.5 668			全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量 5.0 2.2 1.5 1.0 2.5 725			全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量 4.5 2.4 1.0 0.5 2.5 693					全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量 6.4 2.2 1.2 2.5 756											

◎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

青埔國小. 一一四學年第一學期學生午餐食譜設計表(第十八週)素食

0a1

12 月 29 日(星期一)				12 月 30 日(星期二).				12 月 31日(星期三).				1 月 1 日(星期四)				1 月 2 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		紅藜飯		主食		糙米飯		主食		米食		主食		糙米飯		主食		黑芝麻飯	
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	豆干	四分干丁		香酥雲菜捲	炸雲菜捲	31條	韓式拌飯	白米(產		元 旦 休 假						玉米豆腐蒸蛋	雞蛋10入	1盒	
	干	海帶結							木耳									玉米粒富士鮮約1K	
	滷	白蘿蔔Q							小黃瓜									豆腐4.2K津切小丁	
	海帶								紅蘿蔔Q									薑末	
									玉米粒CAS(散									辣椒(紅)	
									素泡菜								1瓶	老公白胡椒粉盒	
									黃豆芽									年糕紙-薄"	
副 菜	紅蘿	洗選蛋		蛋酥白菜滷	大白菜Q		麻藥雞蛋 * 1	白煮蛋CAS								黃瓜天婦羅	大黃瓜Q.*		
	蘿	紅蘿蔔Q															素天婦羅	0.6K	
	炒				紅蘿			紅辣椒									紅蘿蔔Q		
	蛋				白			白芝麻(密封包											
					菜														
青 菜	產銷履歷	青松菜(產		有機黑葉	有機菜曾吾強90K	庫存	有機小白	有機菜宋木森100K	庫存							有機小松	有機菜宋木森100K	庫存	
		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg	薑絲	0.1Kg								
湯	紅棗青木瓜湯	青木瓜Q		薑絲冬瓜湯	冬瓜Q		大醬豆腐湯	豆腐4.3K(薄		小米綠豆湯	綠豆30K								
		紅棗600G						馬鈴薯			小米								
								洋蔥去皮			砂糖25K小太陽"								
								韓式大醬											
								味噌3K(細			黑芝麻								
603換麵包餐(32人)				二年級校外教學換麵包				光泉保久豆漿隨車											
鮮奶(養)隨車																			
水 果				香 蕉				鮮奶(養)隨車											
營 養				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: 

學務主任: 

校長: 