

青埔國小.一一四學年第一學期學生午餐食譜設計表(第二十週)

預估總價: \$390,279

平均每日: \$78,056

平均每人每日: \$40.4

食材來源一律使用國產豬、牛肉

		1月12日(星期一).		1月13日(星期二)		1月14日(星期三).		1月15日(星期四).		1月16日(星期五).					
		人數	1,936人(預估:\$73,724)	人數	1,936人(預估:\$89,832)	人數	1,936人(預估:\$95,711)	人數	1,936人(預估:\$78,813)	人數	1,908人(預估:\$52,199)				
		主食	麥片飯	主食	糙米飯	主食	米食	主食	糙米飯	主食	紫米飯				
		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	四喜烤麩	香菇小朵(生)Q	12Kg	紅旗魚丁3K(含冰)	52包	雞肉拌飯	雞清肉絲"超秦	155Kg	鐵板豬柳	肉柳*"cas	132Kg	雞肉	雞胸丁"佳世福	142Kg	
		生烤麩-切丁1kg	65包	燒馬鈴薯*Q	65Kg		絞紅蔥頭*	5Kg		洋蔥去皮*加工	45Kg	肉	洋蔥去皮*加工	30Kg	
		毛豆仁*嘉鹿約1K	6包	青蔥	1Kg		絞蒜仁	2Kg		青蔥	1Kg	親子井	紅蘿蔔Q	8Kg	
		杏鮑菇-切塊Q	30Kg	薑絲	3Kg		絞豬油	6Kg		絞蒜仁	1.5Kg		洗選雞蛋"12K	12Kg	
		紅蘿蔔Q	15Kg	絞蒜仁	1Kg		油蔥酥約5斤"	1包		磨菇醬約2.9K	2桶		洗選雞蛋(盤)30入	2盤	
		薑片	1Kg							蕃茄醬3.15K*可果	1桶		薑絲	1Kg	
		木耳朵*1K	6包												
		脆筍片1.7K	10包												
	滷包-大10入母指	1包													
副菜	原味蒸蛋	洗選雞蛋"12K	96Kg	蠅蝦上樹	絞肉A90%*"cas	12Kg	滷蛋	水煮蛋50入cas	39包	家常年糕	高麗菜去外葉Q*	75Kg	白玉燒油腐	小△油豆腐27g	60Kg
		年糕紙-薄"	65張		冬粉-大包3K"	8包		滷包-大10入母指	庫存		肉絲*"cas	12Kg		肉片*"cas	48Kg
					高麗菜去外葉Q*	50Kg					韓式年糕500g長型	70包		白蘿蔔*Q	80Kg
					紅蘿蔔Q	6Kg					紅蘿蔔Q	5Kg		薑片	1Kg
					絞蒜仁	1Kg					洋蔥去皮*加工	10Kg		滷包-大10入母指	1包
青菜	產銷履歷	高麗菜-產履	110Kg	有機青油	有機菜曾吾強100K	庫存	有機荷葉	有機菜曾吾強100K	庫存	有機白松	有機菜曾吾強100K	庫存	有機黑葉	有機菜宋木森100K	庫存
		絞蒜仁	1Kg		絞蒜仁	1Kg		絞蒜仁	1Kg		絞蒜仁	1Kg		絞蒜仁	1Kg
湯	酸辣湯	洗選雞蛋"12K	12Kg	淮山雞湯	雞胸丁"佳世福	36Kg	蘿蔔	玉米粒富士鮮約1K	15包	泡菜豆腐湯	韓式泡菜3K*	4包	黑糖撞奶	珍珠粉圓	39Kg
		洗選雞蛋(盤)30入	2盤	淮山(乾)	2Kg		白蘿蔔*Q	45Kg		豆腐4.2K津切小丁	7板		奶粉2.2K·克寧	3桶	
		豆腐4.2K(薄).	5板	枸杞(1斤包)	1包		叉骨切cas	6Kg		黃豆芽*非基改	24Kg		黑糖(450gx20包)	1件	
		脆筍絲1.7K	5包	紅棗(1斤包)	2包					叉骨切cas	6Kg		砂糖25K小太陽"	1件	
		大白菜去外葉Q.*	21Kg	薑片	1.5Kg										
		木耳朵Q.*	3Kg												
		紅蘿蔔Q	5Kg												
		叉骨切cas	3Kg												
		環保蔬食餐													
		麥片	10Kg												
水果	義美黃豆奶-有糖	1940瓶	西洋梨		1936個	鮮奶(養)隨車		1785瓶	香吉士"		1936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		
	6.1 2.0 1.2 1.0 652			6.0 2.5 0.9 1.0 2.4 799			5.0 2.6 0.8 1.0 2.5 798			5.3 2.1 1.4 1.0 3.5 782			5.8 3.3 1.2 1.8 765		

◎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 詹德木

校長:

桃園市中區區 青埔國民小學 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(第二十週)素食

oa1

	1 月 12 日(星期一).			1 月 13 日(星期二)			1 月 14 日(星期三).			1 月 15 日(星期四).			1 月 16 日(星期五).		
	人數	34 人		人數	34 人		人數	34 人		人數	34 人		人數	34 人	
	主食	麥片飯		主食	糙米飯		主食	米食		主食	糙米飯		主食	紫米飯	
	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	四喜烤魷	香菇小朵(生)Q		紅燒洋芋	素雞1切4	3Kg	時蔬炒飯	高麗菜Q	2Kg	金沙南瓜	南瓜Q	4Kg	紅蘿蔔炒蛋		
		生烤魷-切丁1kg			馬鈴薯*Q			紅蘿蔔Q	0.3Kg		鹹蛋CAS	2盒		紅蘿蔔Q	
		毛豆仁*嘉鹿約1K				素火腿丁		1Kg				洗選雞蛋"12K			
		杏鮑菇-切塊Q			薑絲			素沙茶醬737g	1瓶					洗選雞蛋(盤)30入	
		紅蘿蔔Q													
		薑片													
		木耳朵*1K													
		脆筍片1.7K													
滷包-大10入母指															
副 菜	原味蒸蛋	洗選雞蛋"12K		螞蟻上樹	豆干片	1Kg	滷蛋	水煮蛋50入cas		家常年糕	高麗菜去外葉Q*		白玉燒油腐	小△油豆腐27g	
		年糕紙-薄"			冬粉-大包3K"			滷包-大10入母指			油豆片	1Kg		白蘿蔔*Q	
					高麗菜去外葉Q*						韓式年糕500g長型			紅蘿蔔Q	
					紅蘿蔔Q									薑片	
														滷包-大10入母指	
青 菜	產銷履歷	高麗菜-產履		有機青油	有機菜曾吾強100K	庫存	有機荷葉	有機菜曾吾強100K	庫存	有機白松	有機菜曾吾強100K	庫存	有機黑葉	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	酸辣湯	洗選雞蛋"12K		淮山枸杞湯	素豆竹	1Kg	蘿蔔玉米湯	玉米粒富士鮮約1K		泡菜豆腐湯	素韓式泡菜1K*	1包	黑糖撞奶	珍珠粉圓	
		洗選雞蛋(盤)30入			淮山(乾)			白蘿蔔*Q			豆腐4.2K津切小丁			奶粉2.2K・克寧	
		豆腐4.2K(薄).			枸杞(1斤包)						黃豆芽*非基改			黑糖(450gx20包)	
		脆筍絲1.7K			紅棗(1斤包)									砂糖25K小太陽"	
		大白菜去外葉Q.*			薑片										
		木耳朵Q.*													
		紅蘿蔔Q													
環保蔬食餐															
麥片															
水 果	義美黃豆奶-有糖		西洋梨			鮮奶(養)隨車			香吉士"						
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：午餐林雅琪

學務主任：詹德木

校長：林正義