青埔國小.一一四學年第一學期學生午餐食譜設計表(第二十一週)

oal 預估總價: $384,576　平均每日: $76,915　平均每人每日: $43.1

食材來源一律使用國產豬、牛肉

	1 月 19 日(星期一)			1 月 20 日(星期二)			1 月 21 日(星期三).			1 月 22 日(星期四)			1 月 23 日(星期五)		
	人數	1,651 人(預估:$58,646)		人數	1,554 人(預估:$97,429)		人數	1,936 人(預估:$75,064)		人數	1,936 人(預估:$104,657)		人數	1,840 人(預估:$48,780)	
	主食	海苔香鬆飯		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	粉蒸肉	絞肉A90%*"cas	99Kg	香料雞腿	雞棒腿D5"超秦	1560支	大亨堡炒麵	大亨堡麵包	1940個	咖哩魚丁	旗魚丁3K(含冰)	48包	回鍋肉片	肉片*"cas	99Kg
		南瓜Q	60Kg		去皮蒜仁*	2Kg		油麵(細)	180Kg		馬鈴薯中丁.足*Q	60Kg		高麗菜去外葉Q*	70Kg
		絞蒜仁	1.5Kg		義大利香料450g"	1包		肉絲*"cas	24Kg		紅蘿蔔Q	15Kg		紅蘿蔔Q	5Kg
		蒸肉粉1斤-飛馬	18包		黑胡椒粒.1斤飛馬	1包		洋蔥去皮*加工	20Kg		洋蔥去皮*加工	10Kg		絞蒜仁	1Kg
		年糕紙-薄""	65張		麵包粉3K 細	2包		柴魚片-半斤	2包		老公咖哩粉600g盒	3盒		青蔥	1Kg
					老公白胡椒粉盒	庫存					薑片	1Kg		黑豆瓣醬3K十全	1件
副菜	海結豆干	海帶結.	40Kg	清炒雙花椰	白花菜"富士12K散	5件	鮪魚高麗炒蛋	鮪魚罐(1.6L)	6桶	杏鮑菇炒豆干	杏鮑菇切塊Q*3K	30包	胡瓜炒菇	木耳朵*1K	9包
		小干四丁2*2	72Kg		青花菜"12K散	5件		洗選雞蛋"12K	96Kg		小干四丁2*2	70Kg		肉絲*"cas	12Kg
		紅蘿蔔Q	25Kg		肉絲*"cas	12Kg		高麗菜去外葉Q*	50Kg		羅勒葉250g小磨坊	1包		金絲菇Q	12Kg
		絞蒜仁	1Kg		紅蘿蔔Q	7Kg		洋蔥去皮*加工	20Kg		薑片	2Kg		大黃瓜Q.*	130Kg
		薑片	1.2Kg		絞蒜仁	1Kg		青蔥	1Kg					絞蒜仁	1Kg
		滷包-大10入母指	庫存												
青菜	產銷履歷	小白菜-產履-東	85Kg	柴魚有機	有機菜曾吾強81K	庫存	有機黑葉	有機菜曾吾強110K	庫存	有機小松	有機菜曾吾強100K	庫存	有機蘿蔔	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
					柴魚片-半斤	2包									
湯	結頭魚丸湯	結頭菜去皮Q.*	35Kg	味噌豆腐湯	豆腐4.2K津切小丁	7板	玉米濃湯	玉米醬2950g雄鹿	4桶	海芽蛋花湯	海帶芽(乾)	2Kg	八寶甜湯	綠豆	7Kg
		虱目珍珠魚丸3K	5包		味噌(粗)9k十全	1件		玉米粒富士鮮約1K	15包		洗選雞蛋"12K	12Kg		白木耳朵	0.3Kg
					洋蔥去皮*加工	15Kg		紅蘿蔔Q	7Kg		薑絲	1Kg		花豆(生)已提前送	庫存
					柴魚片-半斤	1包		馬鈴薯*Q	55Kg		青蔥	1Kg		紅豆-已提前送	庫存
					海帶芽(乾)	1Kg		安佳奶油454g大。	2包		叉骨切cas	6Kg		生燕麥粒-已提前	庫存
					青蔥	1Kg		北海道白醬奶油塊	10盒					切QQ粉圓	18Kg
								鮮奶油1L。	1瓶					麥片	5Kg
														桂圓1斤	4盒
														砂糖25K小太陽"	1件
		素海苔香鬆3K	3包								胚芽米-隔天用	10Kg			
		3年級校外教學	1天		統一愛心牛奶球.Q	383個					花豆(生)隔天用	4Kg	裝箱	統一愛心牛奶球.Q	97個
	裝箱	統一愛心牛奶球Q.	284個		統一新感覺草莓Q	383包					生燕麥粒-隔天用	8Kg		統一新感覺草莓Q	97包
		統一新感覺草莓Q	284包		1年級410.11換餐	1天		光泉保久豆漿隨車	164瓶		紅豆-產履1K	4包		60367換餐96人	1天
水果					椪柑"Q	1554個		優酪乳-養08:00	1777瓶		蘋果"約40元	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		
	5.3 3.1 1.2 2.0 724			5.0 3.1 1.4 1.0 2.4 786			5.2 1.4 1.1 1.0 3.2 761			5.3 2.7 1.2 1.0 2.6 781			7.0 1.7 1.8 1.4 726		

◎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: 桃園市中壢區青埔國民小學校長林正義

青埔國小.一一四學年第一學期學生午餐食譜設計表(第二十一週)素食

oal

	1 月 19 日(星期一)			1 月 20 日(星期二)			1 月 21 日(星期三)			1 月 22 日(星期四)			1 月 23 日(星期五)		
	人數	34 人		人數	32 人		人數	34 人		人數	34 人		人數	34 人	
	主食	海苔香鬆飯		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	粉蒸麵腸	麵腸	2K	滷豆包	生豆包	32個	大亨堡炒麵	大亨堡麵包		咖哩洋芋	千層豆干	3Kg	回鍋干片	豆干片	2K
		南瓜Q						油麵(細)			馬鈴薯中丁.足*Q			高麗菜去外葉Q*	
											紅蘿蔔Q			紅蘿蔔Q	
		蒸肉粉1斤-飛馬													
		年糕紙-薄""			黑胡椒粒.1斤飛馬			素火腿	1條		老公咖哩粉600g盒				
											薑片			黑豆瓣醬3K十全	
								素香菇肉燥550g	1瓶						
副菜	海結豆干	海帶結.		清炒雙花椰	白花菜"富士12K散		高麗炒蛋			杏鮑菇炒豆干	杏鮑菇切塊Q*3K		胡瓜炒菇	木耳朵*1K	
		小干四丁2*2			青花菜"12K散			洗選雞蛋"12K			小干四丁2*2				
		紅蘿蔔Q			金針菇Q	1Kg		高麗菜去外葉Q*						金絲菇Q	
					紅蘿蔔Q						薑片			大黃瓜Q.*	
		薑片													
		滷包-大10入母指													
青菜	產銷履	小白菜-產履		有機油	有機菜曾吾強81K	庫存	有機黑	有機菜曾吾強100K	庫存	有機小	有機菜曾吾強100K	庫存	有機蘿蔔	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		薑絲	0.1Kg
湯	結頭素丸湯	結頭菜去皮Q.*		味噌豆腐湯	豆腐4.2K津切小丁		玉米濃湯	玉米醬2950g雄鹿		海芽蛋花湯	海帶芽(乾)		八寶甜湯	綠豆	
		素香菇丸子0.6K	1包		味噌(粗)9k十全			玉米粒富士鮮約1K			洗選雞蛋"12K			白木耳朵	
					素海帶芽100g	1包					薑絲			花豆(生)已提前送	庫存
								紅蘿蔔Q						紅豆-已提前送	庫存
								馬鈴薯*Q						生燕麥粒-已提前	庫存
								安佳奶油454g大。						切QQ粉圓	
														麥片	
														桂圓1斤	
		素海苔香鬆3K									胚芽米-隔天用			砂糖25K小太陽"	
		3年級校外教學	1天		統一愛心牛奶球.Q						花豆(生)隔天用			統一愛心牛奶球.Q	
		統一愛心牛奶球Q.			統一新感覺草莓Q						生燕麥粒-隔天用			統一新感覺草莓Q	
		統一新感覺草莓Q			1年級410.411換餐	1天		光泉保久豆漿隨車			紅豆-產履1K			603606607換餐96人	
水果					椪柑"Q			優酪乳-養08:00			蘋果"				
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: 午餐秘書林雅琪　學務主任: 學生事務處主任詹德木　校長: 桃園市中壢區青埔國民小學校長林正義