

青埔國小. 一一四學年第二學期學生午餐食譜設計表(第十三週) 素食

預算總價: \$1,750 平均每日: \$350 平均每人每日: \$10

食材來源一律使用國產豬、牛肉

		5月18日(星期一)		5月19日(星期二)		5月20日(星期三)		5月21日(星期四)		5月22日(星期五)							
人數		35人(預估:\$17)		35人(預估:\$17)		35人(預估:\$357)		35人(預估:\$1,102)		35人(預估:\$257)							
主食		黑芝麻飯		糙米飯		米食		糙米飯		蕎麥飯							
菜名		配料	數量	配料	數量	配料	數量	配料	數量	配料	數量						
主菜	京醬	豆干片		酥炸	小干四丁2*2		什錦	豆包(生)切絲	1Kg	奶素	素雞丁	2Kg	梅干	絞碎豆干*	3Kg		
	干片	紅蘿蔔-產履		炸干	地瓜粉20K		蛋	洗選雞蛋*cas		油	玉米粒富士鮮約1K		素燒	乾梅干菜-已提前			
		甜麵醬3K十全		丁	老公胡椒鹽600g盒		炒飯	三色丁15K富"		蠔菇	杏鮑菇-切塊Q			辣椒(紅)			
								黑胡椒粒.1斤飛馬		素雞	薑片	0.1Kg					
副菜	豆腐	洗選雞蛋*cas		醬燒	冬瓜*去皮Q		滷素	素黑胡椒肉排	35個	黃瓜	大黃瓜Q。		蠔油	竹筍*去殼.*Q			
	蒸蛋	豆腐4.2K(薄).		冬瓜	紅蘿蔔-產履		肉排	紅蘿蔔-產履		素天	素天婦羅3K小~x	1包		干丁	大黑豆干1切12".		
		年糕紙-薄"		瓜	麵筋(油泡)			滷包-大10入母指		天素	紅蘿蔔-產履					敏豆-冷凍10k~	
					薑絲					羅						紅蘿蔔-產履	
青菜	產銷履歷	高麗菜去外葉.產		有機黑葉	有機青菜曾吾強		有機空心	有機青菜曾吾強		有機油菜	有機青菜曾吾強		莧菜	有機莧菜	有機青菜宋木森		
		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg			薑絲	0.1Kg	
湯	玉米海結湯	玉米粒富士鮮約1K		金針冬粉湯	乾金針		大黃瓜素丸	大黃瓜Q.*		絲瓜蛋花湯	絲瓜Q。		綠豆	綠豆30K			
		海帶結.			冬粉-大包3K"			素香菇丸0.6K.	1包		雞蛋(盒)10入	1盒		芋圓湯	芋圓		
					薑絲						薑絲					砂糖25K小太陽"	
		黑芝麻						光泉保久豆漿隨車	庫存		蕎麥-隔天用	庫存					
水果		義美黃豆奶-有糖		小番茄				鮮奶(養)隨車	庫存		黃金奇異果						
	營養	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	5.0 1.9 436	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	5.0 1.0 2.8 536	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量	5.0 1.4 1.0 3.0 710	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	5.0 3.8 3.6 797	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	5.0 2.2 2.4 623						

◎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 秘書

學務主任:

學生事務處 詹德木 主任

校長:

學生事務處 詹德木 主任

代