



# 青埔國小. 一一四學年第二學期學生午餐食譜設計表(第二十週)

食材來源一律使用國產豬、牛肉

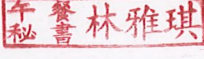
| 6月29日(星期一) |        |                   | 6月30日(星期二)          |        |   | 7月1日(星期三)               |    |                   | 7月2日(星期四) |                   |    | 7月3日(星期五)         |    |    |
|------------|--------|-------------------|---------------------|--------|---|-------------------------|----|-------------------|-----------|-------------------|----|-------------------|----|----|
| 人數         | 1,665人 |                   | 人數                  | 1,607人 |   | 人數                      | 人  |                   | 人數        | 人                 |    | 人數                | 人  |    |
| 主食         | 小米飯    |                   | 主食                  | 糙米飯    |   | 主食                      |    |                   | 主食        |                   |    | 主食                |    |    |
| 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         | 薑汁燒肉   | 火鍋豬肉片             | 84Kg                | 鹽酥雞    | 雞胸丁   | 144Kg                   |    |                   |           |                   |    |                   |    |    |
|            |        | 洋蔥去皮              | 57Kg                |        | 九層塔Q  | 1Kg                     |    |                   |           |                   |    |                   |    |    |
|            |        | 薑末                | 2Kg                 |        | 蒜末  | 1Kg                     |    |                   |           |                   |    |                   |    |    |
|            |        | 白芝麻(密封包)          | 2包                  |        | 沙拉油18L(泰山)  | 4桶                      |    |                   |           |                   |    |                   |    |    |
|            |        | 豆干片               | 20Kg                |        |    |                         |    |                   |           |                   |    |                   |    |    |
|            |        | 味醂1.8K            | 2桶                  |        |   |                         |    |                   |           |                   |    |                   |    |    |
| 副菜         | 蔬菜咖哩   | 馬鈴薯去皮Q            | 40Kg                | 回鍋干片   | 豆干片   | 65Kg                    |    |                   |           |                   |    |                   |    |    |
|            |        | 青花菜(冷凍)           | 72Kg                |        | 高麗菜   | 55Kg                    |    |                   |           |                   |    |                   |    |    |
|            |        | 紅蘿蔔(產1K)          | 5Kg                 |        | 紅蘿蔔(產1K)  | 5Kg                     |    |                   |           |                   |    |                   |    |    |
|            |        | 洋蔥去皮              | 10Kg                |        | 青蔥  | 1Kg                     |    |                   |           |                   |    |                   |    |    |
|            |        | 玉米筍Q              | 9Kg                 |        | 蒜末  | 1Kg                     |    |                   |           |                   |    |                   |    |    |
|            |        | 咖哩粉600G(老)        | 3盒                  |        | 甜麵醬9K   | 1箱                      |    |                   |           |                   |    |                   |    |    |
| 青菜         | 產銷履歷   | 白莧菜(產)            | 82Kg                | 有機油菜   | 有機菜曾吾強86  | 庫存                      |    |                   |           |                   |    |                   |    |    |
|            |        | 蒜末                | 1Kg                 |        | 蒜末  | 1Kg                     |    |                   |           |                   |    |                   |    |    |
| 湯          | 味噌豆腐湯  | 豆腐4.3K(小丁)        | 8盤                  | 紅豆     | 紅豆1K  | 20包                     |    |                   |           |                   |    |                   |    |    |
|            |        | 乾海帶芽              | 0.5Kg               |        | 粉粿切丁  | 13包                     |    |                   |           |                   |    |                   |    |    |
|            |        | 洋蔥去皮              | 8Kg                 |        | 克寧奶粉2.3K  | 3罐                      |    |                   |           |                   |    |                   |    |    |
|            |        | 青蔥                | 1Kg                 |        | 二砂25K(台糖)   | 1件                      |    |                   |           |                   |    |                   |    |    |
|            |        | 味噌9K(粗)           | 1箱                  |        |  |                         |    |                   |           |                   |    |                   |    |    |
|            |        | 小米                | 6Kg                 |        |   |                         |    |                   |           |                   |    |                   |    |    |
| 水果         |        | 紅豆                | 20包                 |        |   |                         |    |                   |           |                   |    |                   |    |    |
|            |        |                   |                     |        | 403、510班換麵包   | +1備                     |    |                   |           |                   |    |                   |    |    |
| 營養         |        | 黃金奇異果(進)          | 1685份               |        |   |                         |    |                   |           |                   |    |                   |    |    |
|            |        | 全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量 | 4.8 2.0 1.5 2.5 636 |        | 全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量   | 5.3 3.0 0.9 1.0 2.8 805 |    | 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 |    |    |


# 暑假


◎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: 

執行秘書: 

學務主任: 

校長: 

# 青埔國小. 一一四學年第二學期學生午餐食譜設計表(第二十週)素食

|    | 6月29日(星期一)        |   |       | 6月30日(星期二)        |                                       |       | 7月1日(星期三) |    |    | 7月2日(星期四) |    |    | 7月3日(星期五) |    |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |                   |  |  |                   |  |  |
|----|-------------------|---|-------|-------------------|---------------------------------------|-------|-----------|----|----|-----------|----|----|-----------|----|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|----|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|--|--|-------------------|--|--|-------------------|--|--|
|    | 人數                | 36人   |       | 人數                | 36人                                   |       | 人數        | 人  |    | 人數        | 人  |    | 人數        | 人  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |                   |  |  |                   |  |  |
|    | 主食                | 紅藜飯   |       | 主食                | 糙米飯                                   |       | 主食        |    |    | 主食        |    |    | 主食        |    |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |                   |  |  |                   |  |  |
| 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 | 薑汁干片              | 薑末  |       | 鹽酥素雞丁             | 素雞丁                                   | 3Kg   | 暑假        |    |    |           |    |    |           |    |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |                   |  |  |                   |  |  |
|    |                   | 白芝麻(密封包)  |       |                   | 九層塔Q                                  |       |           |    |    |           |    |    |           |    |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |                   |  |  |                   |  |  |
|    |                   | 豆干片   |       |                   |                                       |       |           |    |    |           |    |    |           |    |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |                   |  |  |                   |  |  |
|    |                   | 味醂1.8K  |       |                   |                                       |       |           |    |    |           |    |    |           |    |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |                   |  |  |                   |  |  |
|    |                   |   |       |                   |                                       |       |           |    |    |           |    |    |           |    |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |                   |  |  |                   |  |  |
| 副菜 | 蔬菜咖哩              | 馬鈴薯去皮Q<br>青花菜(冷凍)<br>紅蘿蔔(產1K)<br>工研咖哩塊(素)<br>玉米筍Q<br>咖哩粉600G(老) | 1盒    | 回鍋干片              | 豆干片<br>高麗菜<br>紅蘿蔔(產1K)<br>甜麵醬9K       |       |           |    |    |           |    |    |           |    |  | 暑假 |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |                   |  |  |                   |  |  |
|    |                   |   |       |                   |                                       |       |           |    |    |           |    |    |           |    |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |                   |  |  |                   |  |  |
|    |                   |   |       |                   |                                       |       |           |    |    |           |    |    |           |    |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |                   |  |  |                   |  |  |
|    |                   |   |       |                   |                                       |       |           |    |    |           |    |    |           |    |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |                   |  |  |                   |  |  |
|    |                   |   |       |                   |                                       |       |           |    |    |           |    |    |           |    |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |                   |  |  |                   |  |  |
| 青菜 | 產銷履歷              | 青菜(產)<br>薑絲   | 0.1Kg | 有機油菜              | 有機菜曾吾強86<br>薑絲                        | 0.1Kg |           |    |    |           |    |    |           |    |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  | 暑假 |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |                   |  |  |                   |  |  |
|    |                   |   |       |                   |                                       |       |           |    |    |           |    |    |           |    |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |                   |  |  |                   |  |  |
| 湯  | 味噌豆腐湯             | 豆腐4.3K(小丁)<br>乾海帶芽  |       | 紅豆粉粿牛奶湯           | 紅豆1K<br>粉粿切丁<br>克寧奶粉2.3K<br>二砂25K(台糖) |       |           |    |    |           |    |    |           |    |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  | 暑假 |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |                   |  |  |                   |  |  |
|    |                   |   |       |                   |                                       |       |           |    |    |           |    |    |           |    |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |                   |  |  |                   |  |  |
|    |                   |   |       |                   |                                       |       |           |    |    |           |    |    |           |    |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |                   |  |  |                   |  |  |
|    |                   |   |       |                   |                                       |       |           |    |    |           |    |    |           |    |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |                   |  |  |                   |  |  |
|    |                   |   |       |                   |                                       |       |           |    |    |           |    |    |           |    |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |                   |  |  |                   |  |  |
| 水果 |                   |   |       | 黃金奇異果(進)          | 庫存                                    |       |           |    |    |           |    |    |           |    |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  |    |  |  |  |  |  |  |  |  | 暑假 |  |  |  |  |  |  |  |  |                   |  |  |                   |  |  |                   |  |  |
| 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：主任詹德木

校長：桃園市中西區青埔國民小學 林正義