

# 青埔國小. 一一五學年第一學期學生午餐食譜設計表(第三週)素食

| 9 月 14 日(星期一) |       |                                                                                   |                                                                                   | 9 月 15 日(星期二) |            |                                                                                   |  | 9 月 16 日(星期三) |              |       |  | 9 月 17 日(星期四) |         |                                                                                     |  | 9 月 18 日(星期五) |         |     |  |
|---------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|---------------|--------------|-------|--|---------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------|---------|-----|--|
| 人數            |       | 36人                                                                               |                                                                                   | 人數            |            | 36人                                                                               |  | 人數            |              | 36人   |  | 人數            |         | 36人                                                                                 |  | 人數            |         | 36人 |  |
| 主食            |       | 黑芝麻飯                                                                              |                                                                                   | 主食            |            | 糙米飯                                                                               |  | 主食            |              | 麵食    |  | 主食            |         | 糙米飯                                                                                 |  | 主食            |         | 蕎麥飯 |  |
| 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 |  |
| 醬燒素雞丁         | 素雞丁3K | 1包                                                                                |                                                                                   | 壽喜燒           | 素小卷1.2K    | 1包                                                                                |  | 日式炒烏龍麵        | 烏龍麵(小)       | 1Kg   |  | 糖醋素蔬菜排        | 素蔬菜排    | 36片                                                                                 |  | 京醬干絲          | 黃子絲(切)  |     |  |
|               | 四分干丁  |                                                                                   |                                                                                   |               | 高麗菜        | 1.5Kg                                                                             |  |               | 生豆包絲         |       |  |               |         |                                                                                     |  |               | 小黃瓜Q    |     |  |
|               | 紅辣椒   |                                                                                   |                                                                                   |               | 生豆包(切4塊)   | 3Kg                                                                               |  |               | 高麗菜Q         |       |  |               |         |                                                                                     |  |               | 紅蘿蔔Q    |     |  |
|               |       |                                                                                   |                                                                                   |               | 杏鮑菇A-Q     | 2Kg                                                                               |  |               | 紅蘿蔔Q         |       |  |               |         |                                                                                     |  |               | 甜麵醬9K   |     |  |
|               |       |                                                                                   |                                                                                   |               | 味酥1.8K     |                                                                                   |  |               | 味酥1.8K       |       |  |               |         |                                                                                     |  |               | 紅辣椒     |     |  |
|               |       |                                                                                   |                                                                                   |               | 白芝麻(密封包)   |                                                                                   |  |               |              |       |  |               |         |                                                                                     |  |               |         |     |  |
| 主 菜           | 蕃茄炒蛋  | 洗選蛋                                                                               |                                                                                   | 絲瓜Q           | 絲瓜Q        |                                                                                   |  | 滷油豆腐          | 手工炸豆腐70G     | 36個   |  | 泡菜凍           | 凍豆腐     | 2Kg                                                                                 |  | 白花甜條          | 白花菜(冷凍) |     |  |
|               |       | 大蕃茄Q                                                                              |  | 瓜燴豆腐          | 豆腐4.3K(小丁) |                                                                                   |  |               |              |       |  |               | 山東白菜Q   |                                                                                     |  |               | 素甜不辣條3K | 1包  |  |
|               |       |                                                                                   |                                                                                   |               | 鴻喜菇        |                                                                                   |  |               |              |       |  |               | 紅蘿蔔Q    |                                                                                     |  |               | 紅蘿蔔Q    |     |  |
| 副 菜           |       | 蕃茄醬3K(果                                                                           |                                                                                   | 腐             | 薑絲         |                                                                                   |  |               |              |       |  |               |         |                                                                                     |  |               |         |     |  |
|               |       | 蕃茄粒罐頭                                                                             |                                                                                   |               | 枸杞600G     |                                                                                   |  |               |              |       |  |               |         |                                                                                     |  |               |         |     |  |
|               |       |                                                                                   |                                                                                   |               |            |                                                                                   |  |               |              |       |  |               |         |                                                                                     |  |               |         |     |  |
| 青 菜           | 產銷履歷  | 產履青莧菜                                                                             |                                                                                   | 有機小松菜         | 有機小松菜      | 0.1Kg                                                                             |  | 時節青菜          | 青花菜          |       |  | 有機小白菜         | 有機小白菜   | 0.1Kg                                                                               |  | 有機黑葉白菜        |         |     |  |
|               |       | 薑絲                                                                                | 0.1Kg                                                                             |               | 薑絲         |                                                                                   |  |               | 紅蘿蔔Q         |       |  |               | 薑絲      |                                                                                     |  | 薑絲            | 0.1Kg   |     |  |
|               |       |                                                                                   |                                                                                   |               |            |                                                                                   |  |               | 薑絲           | 0.1Kg |  |               |         |                                                                                     |  |               |         |     |  |
| 湯             | 冬瓜丸片湯 | 冬瓜Q                                                                               |                                                                                   | 海芽金菇湯         | 乾海帶芽       |                                                                                   |  | 玉米蛋花湯         | 玉米粒CAS(散     |       |  | 蒲瓜鮮菇湯         | 扁蒲Q     |                                                                                     |  | 山粉圓冬瓜         | 冬瓜塊600G |     |  |
|               |       | 素貢丸(麥香3K                                                                          | 1包                                                                                |               | 金針菇A-Q     |                                                                                   |  |               | 洗選蛋          |       |  |               | 生香菇(小)Q |                                                                                     |  | 山粉圓           |         |     |  |
|               |       | 薑絲                                                                                |                                                                                   |               | 薑絲         |                                                                                   |  |               | 紅蘿蔔Q         |       |  |               |         |                                                                                     |  | 二砂25K(台糖      |         |     |  |
| 水 果           |       |  |                                                                                   |               |            |                                                                                   |  |               |              |       |  |               |         |                                                                                     |  |               |         |     |  |
|               |       | 黑芝麻(密封包)                                                                          |                                                                                   |               |            |                                                                                   |  |               | 光泉保久豆漿隨車     |       |  |               |         |                                                                                     |  |               |         |     |  |
|               |       | 黃豆奶(250ML                                                                         |                                                                                   |               |            |                                                                                   |  |               |              |       |  |               |         |                                                                                     |  |               |         |     |  |
| 營養            |       | 全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量                                                                 |                                                                                   |               | 香蕉Q        |  |  |               | 減糖優酪乳-養08:00 |       |  |               | 綠奇異果(進口 |  |  |               |         |     |  |
|               |       |                                                                                   |                                                                                   |               |            |                                                                                   |  |               |              |       |  |               |         |                                                                                     |  |               |         |     |  |
|               |       |                                                                                   |                                                                                   |               |            |                                                                                   |  |               |              |       |  |               |         |                                                                                     |  |               |         |     |  |

◎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:

午餐秘書莊汶池

學務主任:

學務主任蔣雅竹

校長:

校長林正義

| 9月14日(星期一) |                                       |                                       |                                                                                    | 9月15日(星期二)        |                                                                                   |                                         |  | 9月16日(星期三)        |                                                                  |                                                         |                                                                                     | 9月17日(星期四)        |                                                                                     |                                            |  | 9月18日(星期五)        |                                            |                                           |                                                                                     |
|------------|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--|-------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--|-------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 人數         |                                       | 2,051人                                |                                                                                    | 人數                |                                                                                   | 2,051人                                  |  | 人數                |                                                                  | 2,051人                                                  |                                                                                     | 人數                |                                                                                     | 2,051人                                     |  | 人數                |                                            | 2,051人                                    |                                                                                     |
| 主食         |                                       | 黑芝麻飯                                  |                                                                                    | 主食                |                                                                                   | 糙米飯                                     |  | 主食                |                                                                  | 麵食                                                      |                                                                                     | 主食                |                                                                                     | 糙米飯                                        |  | 主食                |                                            | 蕎麥飯                                       |                                                                                     |
| 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                                        |                                                                                     |
| 蒜味雞丁       | 雞胸丁<br>骨腿丁<br>四分丁丁<br>蒜末<br>紅辣椒       | 117Kg<br>27Kg<br>60Kg<br>2Kg<br>0.2Kg |                                                                                    | 壽喜燒豬              | 火鍋豬肉片<br>洋蔥去皮Q<br>味醂1.8K<br>白芝麻(密封包)<br>青蔥<br>蒜末                                  | 120Kg<br>70Kg<br>庫存<br>1包<br>1Kg<br>1Kg |  | 日式炒烏龍麵            | 烏龍麵(小)<br>肉絲<br>高麗菜Q<br>洋蔥去皮Q<br>紅蘿蔔Q<br>青蔥<br>味醂1.8K<br>柴魚片600G | 235Kg<br>24Kg<br>60Kg<br>20Kg<br>6Kg<br>1Kg<br>2瓶<br>1包 |                                                                                     | 蒜蓉魚片              | 旗魚片<br>蒜末<br>青蔥<br>薑絲                                                               | 2038片<br>2Kg<br>1Kg<br>1Kg                 |  | 京醬肉絲              | 肉絲<br>洋蔥去皮Q<br>小黃瓜Q<br>紅蘿蔔Q<br>甜麵醬9K<br>蒜末 | 120Kg<br>40Kg<br>19Kg<br>6Kg<br>1箱<br>1Kg |                                                                                     |
| 蕃茄炒蛋       | 洗選蛋<br>大蕃茄Q<br>青蔥<br>蕃茄醬3K(果<br>蕃茄粒罐頭 | 115Kg<br>45Kg<br>1Kg<br>3桶<br>2罐      |  | 絲瓜燴豆腐             | 絲瓜Q<br>豆腐4.3K(小丁)<br>鴻喜菇Q<br>薑絲<br>枸杞600G                                         | 70Kg<br>25盤<br>6Kg<br>1Kg<br>1包         |  | 滷雞腿*1             | 棒腿5<br>滷味滷包(小磨<br>薑片<br>薑片<br>紅辣椒<br>蒜末                          | 2038支<br>庫<br>1Kg<br>0.2Kg<br>1Kg                       |  | 泡菜肉片              | 肉片<br>山東白菜Q<br>洋蔥去皮Q<br>紅蘿蔔Q<br>泡菜3K<br>蒜末                                          | 120Kg<br>50Kg<br>10Kg<br>6Kg<br>10包<br>1Kg |  | 白花菜甜條             | 白花菜(冷凍<br>白花菜CAS<br>甜不辣條<br>紅蘿蔔Q<br>蒜末     | 12件<br>3包<br>24Kg<br>6Kg<br>1Kg           |  |
| 青菜         | 產履青莧菜-東<br>絞蒜仁                        | 108Kg<br>1Kg                          |                                                                                    | 有機小松菜             | 有機小松菜<br>蒜末                                                                       | 108Kg<br>1Kg                            |  | 時節青菜              | 青花菜(冷凍<br>青花菜CAS(包<br>蒜末<br>紅蘿蔔Q                                 | 12件<br>3包<br>1Kg<br>6Kg                                 |                                                                                     | 有機小白菜             | 有機小白菜<br>蒜末                                                                         | 108Kg<br>1Kg                               |  | 有機黑葉菜             | 有機黑葉白菜<br>蒜末                               | 108Kg<br>1Kg                              |                                                                                     |
| 湯          | 冬瓜丸片湯                                 | 60Kg<br>6包<br>1Kg                     |   | 海芽金菇湯             | 乾海帶芽<br>金針菇A-Q<br>薑絲                                                              | 1.8Kg<br>10Kg<br>1Kg                    |  | 玉米蛋花湯             | 玉米粒CAS(散<br>洗選蛋<br>紅蘿蔔Q<br>青蔥                                    | 45Kg<br>12Kg<br>5Kg<br>1Kg                              |                                                                                     | 蒲瓜鮮菇湯             | 扁蒲Q<br>生香菇(小)Q<br>雞架                                                                | 45Kg<br>9Kg<br>6Kg                         |  | 山粉圓冬瓜茶            | 冬瓜塊600G<br>山粉圓<br>二砂25K(台糖                 | 60塊<br>6Kg<br>1件                          |                                                                                     |
| 水果         | 黃豆奶(250ML<br>黑芝麻(密封包)                 | 2055瓶<br>1包                           |                                                                                    | 香蕉Q               |  | 2081根                                   |  | 減糖優酪乳-養08:0       | 光泉保久豆漿隨車                                                         | 1827瓶<br>225瓶                                           |                                                                                     | 綠奇異果(進口           |  | 2081個                                      |  |                   |                                            |                                           |                                                                                     |
| 營養         | 全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量                     | 4.5 3.4 1.0 2.5 708                   |                                                                                    | 全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量 | 4.5 2.2 1.3 1.0 2.5 685                                                           |                                         |  | 全穀 豆魚 蔬菜 奶類 油脂 熱量 | 4.5 2.8 1.2 0.5 2.5 728                                          |                                                         |                                                                                     | 全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量 | 4.5 3.8 1.1 1.0 2.5 800                                                             |                                            |  | 全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量 | 4.6 1.7 1.6 2.5 602                        |                                           |                                                                                     |

義正林

義正林