青埔國小.一一二學年第一學期學生午餐食譜設計表(第一週)

oal 預估總價: $10,019　平均每日: $5,010　平均每人每日: $43.6

食材來源一律使用國產豬、牛肉

	8 月 28 日(星期一).			8 月 29 日(星期二).											
	人數	115 人(預估:$4,986)		人數	115 人(預估:$5,033)		人數			人數			人數		
	主食	麵食		主食	米食		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	家常炒米粉	細米粉(切)"	8Kg	蛋炒飯	肉絲*"cas	3Kg									
		乾香菇絲(台灣)	庫存		洗選雞蛋(盤)30入	3盤									
		乾蝦仁	0.1Kg		三色丁-富"約1K	2包									
		肉絲*cas	4Kg		洋蔥去皮*加工	1.8Kg									
		高麗菜*去外葉	4Kg		青蔥	0.2Kg									
		紅蘿蔔Q	0.6Kg		黑胡椒粒.1斤飛馬	庫存									
		油蔥酥 約1斤	1包												
副菜	油腐燒肉	肉角*cas	8Kg	鹽酥雞地瓜	雞胸丁"超秦	8Kg									
		小油豆腐丁.	3Kg		麵粉-中筋	庫存									
		紅蘿蔔Q	0.6Kg		地瓜薯條3K	2包									
		洋蔥去皮*加工	0.5Kg		素麥克雞塊3K	1包									
		絞蒜仁	0.1Kg												
		薑絲	0.2Kg												
青菜	時節空心	空心菜	8Kg	時節莧菜	莧菜	8Kg									
		絞蒜仁	0.1Kg		絞蒜仁	0.1Kg									
湯	竹筍湯	竹筍*大	5Kg	綠豆QQ湯	綠豆	2Kg									
		龍骨丁1K*cas	2Kg		切QQ粉圓	1Kg									
					砂糖(台糖)	2Kg									
		7:30到校			6:30到校										
水果															
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 水果 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		
	4.0 3.7 1.8 2.0 693			6.0 3.0 1.0 2.0 760											

營養師: 營養師徐秀寧　執行秘書: 午餐秘書林雅琪　學務主任: 學務處主任林居城　校長: 青埔國民小學校長李安邦

青埔國小.一一二學年第一學期學生午餐食譜設計表(第一週)

oal 預估總價: $202,605　平均每日: $67,535　平均每人每日: $37.1

食材來源一律使用國產豬、牛肉

	8 月 28 日(星期一)			8 月 29 日(星期二)			8 月 30 日(星期三)			8 月 31 日(星期四)			9 月 1 日(星期五)		
	放暑假			放暑假			人數	1,820 人(預估:$80,037)		人數	1,820 人(預估:$67,717)		人數	1,820 人(預估:$54,851)	
							主食	麵食		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							肉燥乾麵	熟小烏龍麵	200Kg	蔥油雞丁	雞胸丁"佳世福	120Kg	筍干燒肉	肉角*"cas	120Kg
								小豆干丁	24Kg		雞(骨腿丁)佳世福	36Kg		筍干1.7K	29包
								絞肉A90%*"cas	36Kg		青蔥	6Kg		八角粒1斤南穎昌*	1包
								乾香菇絲(台灣)	2.4Kg		高麗菜*去外葉	20Kg		絞蒜仁	1.5Kg
								絞蒜仁	1Kg		薑絲	1.5Kg		辣椒(紅)	0.2Kg
								絞紅蔥頭	4Kg		辣椒(紅)	0.2Kg			
副菜							蒜泥白肉	肉片*"cas	102Kg	原味蒸蛋	洗選雞蛋"12K	96Kg	黃瓜鮮燴	香菇小朵(生)Q	9Kg
								綠豆芽	48Kg		年糕紙-薄""	74張		肉片*"cas	15Kg
								紅蘿蔔Q	6Kg					金絲菇Q	12Kg
								絞蒜泥	2Kg					大黃瓜去皮Q.*	130Kg
								辣椒(紅)	0.1Kg					紅蘿蔔Q	6Kg
								醬油膏6K萬家香	2桶					絞蒜仁	1.5Kg
青菜							時節油菜	油菜"	118Kg	有機小白	有機菜曾吾強118K	庫存	有機青江	有機青江宋木118K	庫存
								絞蒜仁	1.5Kg		絞蒜仁	1.5Kg		絞蒜仁	1.5Kg
湯							味噌豆腐湯	豆腐4.3K津切小丁	8板	蓮藕龍骨湯	蓮藕切片	37Kg	冬瓜芋圓湯	冬瓜糖580g	55個
								味噌(粗)9k十全	1件		龍骨丁3K包"cas	12Kg		芋圓	20Kg
								海帶芽(乾)	1.8Kg					地瓜圓	20Kg
								柴魚片-半斤	2包						
								青蔥	1Kg						
								麻煩正確數量喔謝謝							
								光泉保久豆漿隨車	50瓶		紫米-隔天用	8Kg			
水果								鮮奶(養)08:00	1772瓶		蘋果"	1820人			
營養							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		
							3.7 3.3 1.0 1.0 2.8 778			5.4 3.0 0.8 1.0 1.4 746			7.3 2.1 1.8 1.8 795		

營養師: 營養師徐秀寧　執行秘書: 執行秘書林雅琪　學務主任: 學務處主任林居城　校長: 青埔國民小學校長李安邦

青埔國小.一一二學年第一學期學生午餐食譜設計表(第一週)素食

oa1

食材來源一律使用國產豬、牛肉

	8 月 28 日(星期一)			8 月 29 日(星期二)			8 月 30 日(星期三)			8 月 31 日(星期四)			9 月 1 日(星期五)		
	放暑假			放暑假			人數	25 人		人數	25 人		人數	25 人	
							主食	麵食		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							素燥乾麵	熟小烏龍麵		豆干高麗	豆干片	1.5Kg	筍干燒皮絲	素皮絲	1 Kg
								小豆干丁			紅蘿蔔Q	0.3K		筍干1.7K	
								素火腿丁0.6K	1包					八角粒1斤南穎昌*	
								乾香菇絲(台灣)			高麗菜*去外葉			薑片	0.1Kg
								素油蔥0.6K	1 包		薑絲			辣椒(紅)	
								素香菇肉燥3 K	1 包		辣椒(紅)				
副菜							芽菜三絲	生豆包	0.6K	原味蒸蛋	洗選雞蛋"12K		黃瓜鮮燴	香菇小朵(生)Q	
								綠豆芽			年糕紙-薄""			油豆片絲	0.6K
								紅蘿蔔Q						金絲菇Q	
														大黃瓜去皮Q.*	
								辣椒(紅)						紅蘿蔔.*Q	
								醬油膏6K萬家香							
青菜							時節油菜	油菜"		有機小白菜	有機菜曾吾強118K	庫存	有機青江菜	有機菜宋木森118K	庫存
								薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg
湯							味噌豆腐湯	豆腐4.3K津切小丁		蓮藕枸杞湯	蓮藕切片		冬瓜芋圓湯	冬瓜糖580g	
								味噌(粗)9k十全			枸杞	0.1Kg		芋圓	
								海帶芽(乾)						地瓜圓	
								光泉保久豆漿隨車			紫米-隔天用				
水 果								鮮奶(養)08:00			蘋果"				
營養								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	

營養師：營養師徐秀寧 執行秘書：午餐秘書林雅琪 學務主任：學務處主任林居城 校長：青埔國民小學校長李安邦