oa1

青埔國小.一一二學年第一學期學生午餐食譜設計表(第三週)

食材來源一律使用國產豬、牛肉

	9月11日(星期一)			9月12日(星期二)			9月13日(星期三)			9月14日(星期四)			9月15日(星期五)		
人數	1,816人(預估:$44,978)			1,816人(預估:$64,991)			1,816人(預估:$99,420)			1,816人(預估:$93,148)			1,816人(預估:$41,319)		
主食	小米飯			糙米飯			麵食			糙米飯			黑芝麻飯		
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	蜜汁腰果黑干	腰果(蜜汁)3K"	3包	香酥虱目魚排	虱目魚排80片高昇	23件	紅燒麵	熟小烏龍麵	210Kg	醬燜鴨肉	鴨肉丁3Kg振聲	120Kg	粉蒸肉	肉片*"cas	120Kg
		大黑豆干1切9."	80Kg		沙拉油18L台糖	6桶		前排丁3K包cas	54Kg		麵腸切2cm段*	60Kg		地瓜*去皮Q	65Kg
		毛豆仁*嘉鹿約1K	15包					白蘿蔔*去皮進口	65Kg		薑片	1.5Kg		絞蒜仁	1.5Kg
		杏鮑菇-切塊Q美	21Kg					紅蘿蔔Q	5Kg		絞蒜仁	1.2Kg		蒸肉粉1斤-飛馬	20包
		甜椒-彩色Q.*	6Kg					素豆竹1.8K(包)	4包		青蔥	3Kg		年糕紙-薄""	庫存
								滷包-大10入母指	1包		甜麵醬3K十全	2件			
								甜麵醬3K十全	1件						
								黑豆瓣醬3K十全	1件						
副菜	日式蒸蛋	洗選雞蛋"12K	96Kg	家常豆腐	豆腐4.3K津切小丁	25板	紅燒排骨	前排丁3K包cas	84Kg	蝦米扁蒲	扁蒲去皮Q.*	150Kg	小瓜黑輪	小黑輪條3K包	10包
		香菇小朵(生)Q	9Kg		絞肉A90%*"cas	18Kg		肉角*"cas	27Kg		絞肉A90%*"cas	18Kg		有機小瓜曾吾90K	庫存
		毛豆仁*嘉鹿約1K	6包		洋蔥去皮*加工	15Kg		紅蘿蔔Q	28Kg		紅蘿蔔Q	4Kg		紅蘿蔔Q	9Kg
		年糕紙-薄""	70張		木耳絲*3K	3包		絞蒜仁	1.5Kg		乾蝦皮	1.5Kg		木耳絲*3K	3包
					紅蘿蔔Q	7Kg		薑片	1Kg		絞蒜仁	1.5Kg		絞蒜仁	1.5Kg
					青蔥	2Kg									
					絞蒜仁	1.5Kg									
青菜	產銷履歷	莧菜-產履	118Kg	有機空心	有機青菜曾吾強	庫存	有機優愛	有機菜曾吾強118K	庫存	有機雪菜	有機青菜曾吾強	庫存	有機小松	有機青菜宋木森	庫存
		蒜頭酥約1斤"	1包		絞蒜仁	1.5Kg		絞蒜仁	1.5Kg		蒜頭酥約1斤"	1包		薑絲	1.1Kg
														蒜頭酥約1斤"	1包
湯	冬瓜湯	冬瓜*去皮Q	55Kg	黃瓜魚丸湯	大黃瓜去皮Q.*	40Kg	蒸地瓜	烤地瓜30入.3k	62包	蕃茄蔬菜湯	牛蕃茄Q.*	25Kg	紅豆紫米甜湯	紅豆-產履*30K	庫存
		薑絲	1Kg		虱目小魚丸3K包"	6包					高麗菜*去外葉	15Kg		紫米-已提前送	庫存
		叉骨切cas	6Kg								洋蔥去皮*加工	25Kg		砂糖25K(台糖)	1件
											青蔥	1Kg			
											叉骨切cas	6Kg			
		小米	10Kg												
		環保蔬食餐													
											紅豆-產履*30K	1件			
								光泉保久豆漿隨車	92瓶		紫米-隔天用	10Kg		黑芝麻	1Kg
水果				香蕉"Q		1816條	鮮奶(養)08:00		1726瓶	西洋梨"		1816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 2.1 1.2 3.8 730			5.0 2.8 1.1 1.0 3.2 792			3.9 2.4 1.2 1.0 3.6 765			5.0 2.6 1.9 1.0 2.4 761			6.5 2.5 1.3 2.7 798		

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(第三週)素食

oa1

食材來源一律使用國產豬、牛肉

	9月11日(星期一)			9月12日(星期二)			9月13日(星期三)			9月14日(星期四)			9月15日(星期五)		
人數	25人			25人			25人			25人			25人		
主食	小米飯			糙米飯			麵食			糙米飯			黑芝麻飯		
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	蜜汁腰果黑干	腰果(蜜汁)3K"		香酥素魚排	素魚排30入	1包	紅燒麵	熟小烏龍麵		醬燜麵腸			粉蒸地瓜	素排骨丁3K	1包
		大黑豆干1切9."			沙拉油18L台糖						麵腸切2cm段*			地瓜*去皮Q	
		毛豆仁*嘉鹿約1K						白蘿蔔*去皮進口			薑片				
		杏鮑菇-切塊Q美						紅蘿蔔Q						蒸肉粉1斤-飛馬	
		甜椒-彩色Q.*						素豆竹1.8K(包)						年糕紙-薄""	庫存
								滷包-大10入母指			甜麵醬3K十全				
								甜麵醬3K十全							
								黑豆瓣醬3K十全							
副菜	日式蒸蛋	洗選雞蛋"12K		家常豆腐	豆腐4.3K津切小丁		紅燒雙拼	海帶結	1.5Kg	生菇扁蒲	扁蒲去皮Q.*		小瓜木耳	炸豆包絲	1Kg
		香菇小朵(生)Q						小干四丁	1Kg		生香菇Q	1Kg		有機小瓜曾吾90K	
		毛豆仁*嘉鹿約1K						紅蘿蔔Q			紅蘿蔔Q			紅蘿蔔Q	
		年糕紙-薄""	庫存		木耳絲*3K									木耳絲*3K	
					紅蘿蔔Q			薑片							
青菜	產銷履歷	莧菜-產履		有機空心	有機青菜曾吾強	庫存	有機優愛	有機優愛曾吾118K		有機雪菜	有機青菜曾吾強	庫存	有機小松	有機青菜宋木森	庫存
		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg
湯	冬瓜湯	冬瓜*去皮Q		黃瓜素丸湯	大黃瓜去皮Q.*		蒸地瓜	烤地瓜30入.3k		蕃茄蔬菜湯	牛蕃茄Q.*		紅豆紫米甜湯	紅豆-產履*30K	庫存
		薑絲			素丸子	1包					高麗菜*去外葉			紫米-已提前送	庫存
														砂糖25K(台糖)	庫存
		環保蔬食餐													
											紅豆-產履*30K				
								光泉保久豆漿隨車			紫米-隔天用				
水果				香蕉"Q			鮮奶(養)08:00			西洋梨"					
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		

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