

青埔國小.一一二學年第一學期學生午餐食譜設計表(第六週)素食

cat 1

10月2日(星期一)				10月3日(星期二)				10月4日(星期三)				10月5日(星期四)				10月6日(星期五)			
人數		25人		人數		25人		人數		25人		人數		25人		人數		25人	
主食		麥片飯		主食		糙米飯		主食		米食		主食		糙米飯		主食		紅藜飯	
菜名		配 料		菜名		配 料		菜名		配 料		菜名		配 料		菜名		配 料	
數量		數量		數量		數量		數量		數量		數量		數量		數量		數量	
照麵	麵腸段	紅蘿蔔Q	3K	素肉燥	麵圈	小豆干丁*1	0.5K	炒飯	素火腿丁	洗選雞蛋"12K	三色丁15K富"	0.6Kg	南瓜烤	毛豆	南瓜Q.*	1Kg	糖醋素丁	素雞丁3K	1包
菜	薑片	白芝麻		菜	乾香菇絲(台灣)	秦油蔥	庫存	菜	黑胡椒粒.1斤飛馬	生豆包	蜂蜜3Kg	薑片	小瓜	素天婦羅	小黃瓜Q.*	0.6K	豆干小炒	筍白筍Q帶殼	2Kg
副	鮮蔬炒蛋	洗選雞蛋"12K		副	黃瓜	香菇小朵(生)Q		副	白芝麻	冰糖3K細-新韋譽	白芝麻	甜條	小瓜	杏鮑菇-切塊Q	紅蘿蔔Q		有	黑豆瓣醬3K十全	
菜	空心菜-產履	薑絲	0.1Kg	菜	有機菜曾吾強118K	薑絲	0.1Kg	菜	有機菜宋木森118K	薑絲	0.1Kg	有	有機菜曾吾強118K	薑絲	0.1Kg	有	有機菜宋木森118K	薑絲	0.1Kg
青	產銷履歷	扁蒲去皮Q.*		青	有機小松	紫菜150g"大包圓		青	牛蕃茄Q.*	蕃茄(角)2550g	豆腐4.3K津切小丁		有	洗選雞蛋"12K		有	綠豆30K		
湯	時蔬鮮菇湯	金絲菇Q		湯	紫菜蛋花湯	(先漂洗切段下鍋)		湯	蕃茄豆腐湯	高麗菜*去外葉	木耳絲*3K		有	高麗菜*去外葉	木耳絲*3K		有	切QQ粉圓	
管	麥片			管	西洋梨"			管	光泉保久豆漿隨車	紅藜麥			有	紅蘿蔔Q		有	砂輝5K(台糖)		
管	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量			管	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量			管	優酪乳-養08:00	百香果			有	洗選雞蛋"12K		有	綠豆30K		
管	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量			管	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量			管	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量				有	洗選雞蛋"12K		有	切QQ粉圓		
管	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量			管	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量			管	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量				有	洗選雞蛋"12K		有	切QQ粉圓		
管	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量			管	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量			管	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量				有	洗選雞蛋"12K		有	切QQ粉圓		

營養師: 徐秀寧 執行秘書: 林雅琪 學務主任: 林居城 校長: 李安邦

預估總價: \$329, 043

青埔國小一一二學年第一學期學生午餐食譜設計表(第六週)

平均每日: \$65, 809 平均每人每日: \$36. 2

食材來源一律使用國產豬、牛肉

10月2日(星期一)				10月3日(星期二)				10月4日(星期三)				10月5日(星期四)				10月6日(星期五)			
人數	1,817人(預估:\$59,045)	人數	1,817人(預估:\$77,462)	人數	1,817人(預估:\$75,196)	人數	1,817人(預估:\$68,100)	人數	1,817人(預估:\$49,240)										
主餐	麥片飯	糙米飯	米食	糙米飯	糙米飯	糙米飯	糙米飯	紅藜飯											
菜名	配 料	配 料	配 料	配 料	配 料	配 料	配 料	配 料											
數量	數量	數量	數量	數量	數量	數量	數量	數量											
雞胸丁"超秦	114Kg	虱目魚柳600g`拆	38包	肉絲*cas	30Kg	肉片*cas	126Kg	雞胸丁"佳世福	114Kg										
雞(骨腿丁)超秦	24Kg	絞肉A90%*"cas	126Kg	洗選雞蛋"12K	36Kg	南瓜O.*	40Kg	雞(骨腿丁)佳世福	24Kg										
紅蘿蔔O	22Kg	小豆干丁1*1	25Kg	三色丁15K富"	2件	洋蔥去皮*進口	20Kg	洋蔥去皮*進口	25Kg										
洋蔥去皮*進口	20Kg	乾香菇絲(台灣)	庫存	洋蔥去皮*進口	24Kg	絞蒜仁	1.5Kg	涼薯去皮O.*	30Kg										
青蔥	1Kg	絞紅蔥頭*	3Kg	青蔥	2Kg	青蔥	2Kg	紅蘿蔔O	8Kg										
薑片	1Kg			黑胡椒粒.1斤飛馬	庫存			絞蒜仁	1Kg										
白芝麻	1Kg							蕃茄(糊)3.3K	1桶										
烤肉醬(5L)金蘭	3桶							蕃茄醬3.15K*可果	庫存										
								烏醋(5K)穀盛"	庫存										
菜																			
鮮蔬炒蛋	66Kg	黃瓜燴鮮菇	9Kg	蜜汁翅小	3634支	小瓜鮑菇甜條	9包	客家小炒	18Kg										
洗選雞蛋"12K	6包	香菇八朵(生)O	15Kg	雞翅小"超秦(每人2個)	1Kg	小甜不辣條3K.包	95Kg	肉絲*cas	2Kg										
木耳絲*3K	10Kg	肉絲*cas	12Kg	絞蒜仁	1Kg	小黃瓜O.*	9Kg	乾魷魚絲	90Kg										
紅蘿蔔O	30Kg	金絲菇O	130Kg	薑片	1Kg	杏鮑菇.切塊O	6Kg	豆干片	15Kg										
洋蔥去皮*進口	1Kg	大黃瓜去皮O.*	6Kg	蜂蜜3Kg	2桶	紅蘿蔔O	1Kg	青蔥	1件										
青蔥		絞蒜仁	1.5Kg	冰糖3K細新韋譽	1包	絞蒜仁		黑豆瓣醬3K十全											
				白芝麻	1Kg														
副																			
產銷履歷	空心菜-產履	有機小松	有機菜曾吾強118K	有機青江	有機菜宋木森118K	有機小白	有機菜曾吾強118K	有機青松	有機菜宋木森118K										
絞蒜仁	1Kg	蒜頭酥約1斤"	1包	薑絲	1Kg	絞蒜仁	1Kg	蒜頭酥約1斤"	1包										
湯	扁蒲去皮O.*	紫菜150g"大圓	5包	生蕃茄O.*	15Kg	洗選雞蛋"12K	12Kg	綠豆30K	1件										
時蔬鮮菇湯	金絲菇O	(先漂洗切段下鍋)		蕃茄(角)2550g	5桶	肉絲*cas	6Kg	切O粉圓	18Kg										
	秀珍菇*美O	洗選雞蛋"12K	12Kg	豆腐4.3K津切小丁	8板	高麗菜*去外葉	35Kg	砂糖25K(台糖)	1件										
	薑絲	薑絲	1Kg	青蔥	1.5Kg	木耳絲*3K	1包												
	叉骨切cas	叉骨切cas	6Kg	叉骨切cas	6Kg	紅蘿蔔O	5Kg												
						叉骨切cas	6Kg												
水	麥片			光泉保久豆漿隨車	73瓶														
果	西雪梨"		1817個	優酪乳.養08:00	1746瓶	紅藜麥	3Kg												
全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	5.3 2.7 1.6 3.1 754	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	5.0 2.8 1.5 1.0 2.4 766	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量	5.0 2.7 1.0 1.0 2.1 793	百香果	1817個	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	5.5 3.2 1.1 3.0 788										

營養師: 徐秀寧

執行秘書: 林雅琪

學務主任: 林居城

校長: 李安邦

