青埔國小.一一二學年第一學期學生午餐食譜設計表(第八週)

oal 預估總價：$342,230　　平均每日：$68,446　　平均每人每日：$37.7

食材來源一律使用國產豬、牛肉

	10月16日(星期一)			10月17日(星期二)			10月18日(星期三).			10月19日(星期四)			10月20日(星期五)		
人數	1,817人(預估:$72,359)			1,817人(預估:$61,538)			1,817人(預估:$80,804)			1,817人(預估:$79,462)			1,817人(預估:$48,067)		
主食	黑芝麻飯			糙米飯			米食			糙米飯			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
主菜	蠔油豆腐煲	豆腐4.3K津切小丁	28板	香酥魷魚排	魷魚排100入.6K	18盒	滑蛋瘦肉粥	洗選雞蛋"12K	12Kg	蠔油雞丁	雞胸丁"超秦	114Kg	梅干燒肉	溫體瘦夾心肉丁Q	115Kg
		木耳絲*1K	6包					洗選雞蛋(盤)30入	4盤		雞(骨腿丁)超秦	24Kg		溫去皮五花肉丁Q	30Kg
		洋蔥去皮*進口	30Kg					絞肉A90%*"cas	30Kg		杏鮑菇-切塊Q	30Kg		乾梅干菜-已提前	庫存
		紅蘿蔔Q	8Kg					玉米粒15K富士鮮	2件		薑片	1.5Kg		絞蒜仁	1.5Kg
		青蔥	3Kg					紅蘿蔔Q	6Kg		青蔥	2Kg		辣椒(紅)	0.2Kg
		蠔油5L(素)金蘭	2桶					高麗菜*去外葉	30Kg		蠔油5L(素)金蘭	2桶			
								油蔥酥約5斤"	1包						
副菜	蕃茄炒蛋	洗選雞蛋"12K	108Kg	三杯杏鮑菇豆干	杏鮑菇切塊Q*3K	30包	糖醋排骨	前排丁3K包cas	60Kg	黃瓜什錦	赤肉粳3K(包)	8包	粉絲白菜滷	肉絲*cas	12Kg
		牛蕃茄Q.*	55Kg		小干四丁2*2	55Kg		肉角*cas	60Kg		大黃瓜去皮Q.*	140Kg		冬粉-大包3K"	6包
		蕃茄(糊)3.3K	5桶		九層塔Q.* 不確定?貨	2Kg		洋蔥去皮*進口	15Kg		木耳絲*3K	2包		大白菜*去外葉.*	50Kg
		蕃茄醬(件)6入*	1件		薑片	2Kg		馬鈴薯大丁.足*Q	30Kg		紅蘿蔔Q	6Kg		紅蘿蔔Q	6Kg
								紅蘿蔔Q	8Kg		絞蒜仁	1Kg		乾蝦仁	1.5Kg
								絞蒜仁	1Kg					木耳絲*3K	2包
								蕃茄醬3.15K*可果	庫存					油蔥酥 約1斤	2包
青菜	產銷履歷	蚵白菜-產履	118Kg	有機小白	有機菜曾吾強118K	庫存	有機雪菜	有機菜曾吾強118K	庫存	有機青油	有機菜曾吾強118K	庫存	有機青松	有機菜宋木森118K	庫存
		絞蒜仁	1Kg		絞蒜仁	1Kg		絞蒜仁	1Kg		絞蒜仁	1Kg		絞蒜仁	1Kg
湯	味噌海芽湯	白蘿蔔*去皮進口	30Kg	玉米排骨湯	玉米條*切片	65Kg	蒸芋泥包	芋泥包20入"	91包	三絲蛋花湯	涼薯去皮Q.*	45Kg	桂圓紫米露	桂圓1斤	2盒
		味噌(粗)9k十全	1件		紅蘿蔔Q	4Kg					洗選雞蛋"12K	12Kg		紫米-已提前送	庫存
		海帶芽(乾)	1.8Kg		龍骨丁3K包"cas	12Kg					紅蘿蔔Q	4Kg		麥片	8Kg
		柴魚片-半斤	2包								叉骨切cas	6Kg		砂糖25K(台糖)	1件
		青蔥	1Kg												
		叉骨切cas	6Kg												
											乾梅干菜-隔天用	18Kg			
											紫米-隔天用	32Kg			
		環保蔬食餐									蕎麥-隔天用	10Kg			
水果	義美黃豆奶-有糖		1821瓶	香蕉"Q		1817條	優酪乳-養08:00		1748瓶	椪柑Q		1817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		
	5.0 2.2 1.4 2.5 663			5.6 2.0 1.2 1.0 3.2 776			5.0 2.2 1.0 1.0 2.5 773			5.5 2.2 2.0 1.0 2.4 768			6.1 2.6 1.1 2.4 758		

營養師：營養師徐秀寧　執行秘書：午秘 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(第八週)素食

	10月16日(星期一)			10月17日(星期二)			10月18日(星期三).			10月19日(星期四)			10月20日(星期五)		
人數	25人			25人			25人			25人			25人		
主食	黑芝麻飯			糙米飯			米食			糙米飯			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
主菜	蠔油豆腐煲	豆腐4.3K津切小丁		香酥素魚	素鹹魚30入	1包	滑蛋玉米粥	洗選雞蛋"12K		蠔油鮑菇	生豆包	1.5Kg	梅干燒素肉	百頁豆腐	1Kg
		木耳絲*1K						洗選雞蛋(盤)30入			杏鮑菇-切塊Q				
								小豆干丁	0.6K		薑片			乾梅干菜-已提前	庫存
		紅蘿蔔Q						玉米粒15K富士鮮			生香菇Q	1Kg			
								紅蘿蔔Q			蠔油5L(素)金蘭			辣椒(紅)	
		蠔油5L(素)金蘭						高麗菜*去外葉							
副菜	蕃茄炒蛋	洗選雞蛋"12K		三杯杏鮑菇豆干	杏鮑菇切塊Q*3K		糖醋豆腸	素豆腸	1Kg	黃瓜什錦	素肉羹0.6K	1包	粉絲白菜滷	素香椿肉燥	庫存
		牛蕃茄Q.*			小干四丁2*2						大黃瓜去皮Q.*			冬粉-大包3K"	
		蕃茄(糊)3.3K			九層塔Q.* 不確定?貨	庫存					木耳絲*3K			大白菜*去外葉.*	
		蕃茄醬(件)6入*			薑片			馬鈴薯大丁.足*Q			紅蘿蔔Q			紅蘿蔔Q	
								紅蘿蔔Q							
														木耳絲*3K	
								蕃茄醬3.15K*可果	庫存						
青菜	產銷履歷	蚵白菜-產履		有機小白	有機菜曾吾強118K	庫存	有機雪菜	有機菜曾吾強118K	庫存	有機青油	有機菜曾吾強118K	庫存	有機青松	有機菜宋木森118K	庫存
		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg
湯	味噌海芽湯	白蘿蔔*去皮進口		玉米條湯	玉米條*切片		蒸芋泥包	芋泥包20入"		三絲蛋花湯	涼薯去皮Q.*		桂圓紫米露	桂圓1斤	
		味噌(粗)9k十全			紅蘿蔔Q						洗選雞蛋"12K			紫米-已提前送	庫存
		海帶芽(乾)									紅蘿蔔Q			麥片	
														砂糖25K(台糖)	
											乾梅干菜-隔天用				
											紫米-隔天用				
		環保蔬食餐									蕎麥-隔天用				
水果	義美黃豆奶-有糖			香蕉"Q			優酪乳-養08:00			椪柑Q					
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：午秘 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