青埔國小.一一二學年第一學期學生午餐食譜設計表(第十週)

oal 預估總價：$336,196　　平均每日：$67,239　　平均每人每日：$37

食材來源一律使用國產豬、牛肉

	10 月 30 日(星期一)		10 月 31 日(星期二)		11 月 1 日(星期三).		11 月 2 日(星期四).		11 月 3 日(星期五)	
人數	1,817 人(預估:$40,198)		1,817 人(預估:$76,866)		1,817 人(預估:$93,041)		1,817 人(預估:$74,739)		1,817 人(預估:$51,352)	
主食	小米飯		糙米飯		米食		糙米飯		地瓜飯	
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	滷大溪豆干	大黑豆干1切12".	147Kg	醬燒魷魚圈	魷魚圈1K	130包	麻油起司海苔飯	肉絲3K包cas	45Kg	筍干豬腳	豬腳丁3K"cas	90Kg	鐵板豬柳	肉柳3K包cas	135Kg
		絞蒜仁	1.5Kg		豆干片	32Kg		玉米粒15K富士鮮	2件		肉角3K包"cas	42Kg		洋蔥去皮*進口	40Kg
		八角粒1斤南穎昌*	1包		洋蔥去皮*進口	20Kg		玉米粒富士鮮約1K	6包		筍干1.7K	29包		紅蘿蔔.*Q	6Kg
		冰糖30K細	1件		薑片	1.5Kg		乳酪絲1Kg達人。	30包		絞蒜仁	1.5Kg		絞蒜仁	1.5Kg
		醬油6K萬家香(濃)	1件		去皮蒜仁	1.5Kg		素海苔香鬆3K	5包		辣椒(紅)	0.2Kg			
					烏醋(5K)穀盛"	庫存		海苔巧絲100g	9包		八角粒1斤南穎昌*	1包			
								胡麻油約3L福壽	1桶						
副菜	原味蒸蛋	洗選雞蛋.15K	90Kg	小瓜黑輪	小黑輪條3K包	10包	滷雞翅	雞三節翅W6"超秦	1837支	肉絲干片	肉絲3K包cas	36Kg	芋香白菜	肉絲3K包cas	12Kg
		年糕紙-薄""	70張		小黃瓜Q.*	90Kg		絞蒜仁	1Kg		豆干片	100Kg		乾蝦仁	1Kg
					木耳絲*3K	3包		薑片	1Kg		毛豆仁*嘉鹿約1K	8包		洗選雞蛋(盤)30入	4盤
					紅蘿蔔Q	9Kg		辣椒(紅)	0.2Kg		青蔥	1Kg		大白菜去外葉Q.*	110Kg
					絞蒜仁	1.5Kg		滷包-大10入母指	1包		辣椒(紅)	0.2Kg		木耳絲*3K	2包
														芋頭去皮Q.*	20Kg
														紅蘿蔔.*Q	5Kg
														絞蒜仁	1Kg
青菜	產銷履歷	油菜-產履	118Kg	有機小白	有機菜曾吾強118K	庫存	有機青江	有機菜曾吾強118K	庫存	有機黑葉	有機菜曾吾強118K	庫存	有機青油	有機菜宋木森118K	庫存
		絞蒜仁	1Kg		絞蒜仁	1Kg		薑絲	1Kg		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg
湯	南瓜濃湯	絞肉A90%*"cas	9Kg	海帶排骨湯	海帶結.	40Kg	三絲白菜湯	大白菜去外葉Q.*	42Kg	枸杞木瓜湯	青木瓜*去皮Q	55Kg	銀耳紅棗湯	白木耳朵	2Kg
		南瓜Q.*	40Kg		龍骨丁3K包"cas	12Kg		紅蘿蔔Q	5Kg		枸杞(1斤包)	1包		紅棗(1斤包)	3包
		馬鈴薯小丁.足*Q	12Kg		薑片	1.5Kg		木耳絲*3K	1包		叉骨切cas	6Kg		枸杞(1斤包)	1包
		洋蔥去皮(美*)	10Kg					金絲菇Q	6Kg					砂糖25K(台糖)	1件
		安佳奶油454g大。	2包					叉骨切cas	6Kg						
		麵粉-中筋	6Kg												
		環保蔬食餐						光泉保久豆漿隨車	74瓶						
		小米	10Kg				贈慶生	阪屋單片原味蛋O	148個		地瓜-隔天用O	20Kg		牛燕麥粒-隔天用	10Kg
水果				香蕉"O		1817條		優酪乳.-養08:00	1748瓶		椪柑O	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		
	5.8 2.7 0.7 0.8 663			5.0 2.3 1.6 1.0 2.4 731			5.4 2.2 1.0 1.0 2.2 787			5.0 3.4 1.3 1.0 2.1 793			6.0 2.5 1.6 2.4 756		

營養師：營養師徐秀寧　執行秘書：午秘 營養 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(第十週)素食

oal

食材來源一律使用國產豬、牛肉

	10 月 30 日(星期一)		10 月 31 日(星期二)		11 月 1 日(星期三).		11 月 2 日(星期四).		11 月 3 日(星期五)	
人數	25 人		25 人		25 人		25 人		25 人	
主食	小米飯		糙米飯		米食		糙米飯		地瓜飯	
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	滷大溪豆干	大黑豆干1切12".		醬燒麵腸	麵腸	3K	麻油起司海苔飯			筍干皮絲	素皮絲	2Kg	鐵板油豆腐	三角油豆腐	1Kg
		薑片	0.1Kg					玉米粒15K富士鮮						生香菇Q	1Kg
		八角粒1斤南穎昌*						玉米粒富士鮮約1K			筍干1.7K			紅蘿蔔Q	
		冰糖30K細			薑片			乳酪絲1Kg達人。			薑片	0.1Kg			
		醬油6K萬家香(濃)						素海苔香鬆3K			辣椒(紅)				
								海苔巧絲100g			八角粒1斤南穎昌*				
								胡麻油約3L福壽							
副菜	原味蒸蛋	洗選雞蛋.15K		小瓜天婦羅	素天婦羅	1Kg	滷蘭花干	蘭花干3K	1包	毛豆干片			芋香白菜		
		年糕紙-薄""			小黃瓜Q.*						豆干片*				
					木耳絲*3K			薑片			毛豆仁*嘉鹿約1K			洗選雞蛋(盤)30入	
					紅蘿蔔Q			辣椒(紅)						大白菜去外葉Q.*	
								滷包-大10入母指			辣椒(紅)			木耳絲*3K	
														芋頭去皮Q.*	
														紅蘿蔔Q	
青菜	產銷履歷	油菜-產履		有機小白	有機菜曾吾強118K	庫存	有機青江	有機菜曾吾強118K	庫存	有機黑葉	有機菜曾吾強118K	庫存	有機青油	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	南瓜濃湯			海帶湯	海帶結.		三絲白菜湯	大白菜去外葉Q.*		枸杞木瓜湯	青木瓜*去皮Q		銀耳紅棗湯	白木耳朵	
		南瓜Q.*						紅蘿蔔Q			枸杞(1斤包)				
		馬鈴薯小丁.足*Q			薑片			木耳絲*3K						紅棗(1斤包)	
								金絲菇Q						枸杞(1斤包)	
		安佳奶油454g大。												砂糖25K(台糖)	
		麵粉-中筋													
		環保蔬食餐						光泉保久豆漿隨車							
		小米						阪屋單片原味蛋O			地瓜-隔天用O				
水果				香蕉"O				優酪乳.-養08:00			椪柑O				
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 營養 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