

青埔國小. 一一二學年第一學期學生午餐食譜設計表(第二十週)

1月8日(星期一)				1月9日(星期二)				1月10日(星期三)				1月11日(星期四)				1月12日(星期五)										
人數	主餐	副餐	湯	人數	主餐	副餐	湯	人數	主餐	副餐	湯	人數	主餐	副餐	湯	人數	主餐	副餐	湯							
1,815	小米飯			1,815	糙米飯			1,815	麵食			1,815	糙米飯			1,815	黑豆飯									
產銷履歷	青江菜-產履-東	洗選雞蛋"12K	羅蔔湯	有機菜曾吾強118K	有機菜曾吾強118K	有機菜曾吾強118K	有機菜曾吾強118K	有機菜曾吾強118K	有機菜曾吾強118K	有機菜曾吾強118K	有機菜曾吾強118K	有機菜曾吾強118K	有機菜曾吾強118K	有機菜曾吾強118K	有機菜曾吾強118K	有機菜曾吾強118K	有機菜曾吾強118K	有機菜曾吾強118K	有機菜曾吾強118K							
118Kg	1包	120Kg	45Kg	1包	1包	1包	45Kg	1包	1包	1包	1包	1包	1包	1包	1包	1包	1包	1包	1包							
四喜烤麩	香菇小朵(生)Q	生烤麩-切丁1kg	毛豆仁*嘉膳約1K	照燒豆腐	白芝麻	味霖(1.5L)	冰糖3K	芋頭酥餅	乾香菇(台灣)	素絞肉	高麗菜去外葉Q*	芋頭去頭尾Q*	紅蘿蔔*Q	西洋芹*Q	麵食	乾香菇(台灣)	素絞肉	高麗菜去外葉Q*	芋頭去頭尾Q*							
12Kg	70包	8包	30Kg	10Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg							
主餐	香菇小朵(生)Q	生烤麩-切丁1kg	毛豆仁*嘉膳約1K	照燒豆腐	白芝麻	味霖(1.5L)	冰糖3K	芋頭酥餅	乾香菇(台灣)	素絞肉	高麗菜去外葉Q*	芋頭去頭尾Q*	紅蘿蔔*Q	西洋芹*Q	麵食	乾香菇(台灣)	素絞肉	高麗菜去外葉Q*	芋頭去頭尾Q*							
副餐	洗選雞蛋"12K	碎菜脯3K	青蔥	鮮菇扁蒲	扁蒲去皮Q.*	香菇小朵(生)Q	金絲菇Q	紅蘿蔔Q	鮮菇扁蒲	扁蒲去皮Q.*	香菇小朵(生)Q	金絲菇Q	紅蘿蔔Q	鮮菇扁蒲	扁蒲去皮Q.*	香菇小朵(生)Q	金絲菇Q	紅蘿蔔Q	鮮菇扁蒲							
湯	羅蔔湯	羅蔔湯	羅蔔湯	羅蔔湯	羅蔔湯	羅蔔湯	羅蔔湯	羅蔔湯	羅蔔湯	羅蔔湯	羅蔔湯	羅蔔湯	羅蔔湯	羅蔔湯	羅蔔湯	羅蔔湯	羅蔔湯	羅蔔湯	羅蔔湯							
10Kg	1Kg	3包	8包	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg							
水果	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	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	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	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							
5.0	2.4	1.5	2.0	5.2	2.9	1.9	1.0	1.5	7.58	5.0	2.1	1.1	1.0	2.6	7.73	5.0	2.4	1.2	1.0	3.0	7.55	6.0	2.5	1.4	2.4	7.51

營養師: 林雅琪 執行秘書: 林雅琪 學務主任: 居城 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(第二十週) 素食

1月8日(星期一)				1月9日(星期二)				1月10日(星期三)				1月11日(星期四)				1月12日(星期五)										
人數	主餐	副餐	湯	人數	主餐	副餐	湯	人數	主餐	副餐	湯	人數	主餐	副餐	湯	人數	主餐	副餐	湯							
1,815	小米飯			1,815	糙米飯			1,815	麵食			1,815	糙米飯			1,815	黑豆飯									
產銷履歷	青江菜-產履-東	洗選雞蛋"12K	羅蔔湯	有機菜曾吾強118K	有機菜曾吾強118K	有機菜曾吾強118K	有機菜曾吾強118K	有機菜曾吾強118K	有機菜曾吾強118K	有機菜曾吾強118K	有機菜曾吾強118K	有機菜曾吾強118K	有機菜曾吾強118K	有機菜曾吾強118K	有機菜曾吾強118K	有機菜曾吾強118K	有機菜曾吾強118K	有機菜曾吾強118K	有機菜曾吾強118K							
118Kg	1包	120Kg	45Kg	1包	1包	1包	45Kg	1包	1包	1包	1包	1包	1包	1包	1包	1包	1包	1包	1包							
四喜烤麩	香菇小朵(生)Q	生烤麩-切丁1kg	毛豆仁*嘉膳約1K	照燒豆腐	白芝麻	味霖(1.5L)	冰糖3K	芋頭酥餅	乾香菇(台灣)	素絞肉	高麗菜去外葉Q*	芋頭去頭尾Q*	紅蘿蔔*Q	西洋芹*Q	麵食	乾香菇(台灣)	素絞肉	高麗菜去外葉Q*	芋頭去頭尾Q*							
12Kg	70包	8包	30Kg	10Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg							
主餐	香菇小朵(生)Q	生烤麩-切丁1kg	毛豆仁*嘉膳約1K	照燒豆腐	白芝麻	味霖(1.5L)	冰糖3K	芋頭酥餅	乾香菇(台灣)	素絞肉	高麗菜去外葉Q*	芋頭去頭尾Q*	紅蘿蔔*Q	西洋芹*Q	麵食	乾香菇(台灣)	素絞肉	高麗菜去外葉Q*	芋頭去頭尾Q*							
副餐	洗選雞蛋"12K	碎菜脯3K	青蔥	鮮菇扁蒲	扁蒲去皮Q.*	香菇小朵(生)Q	金絲菇Q	紅蘿蔔Q	鮮菇扁蒲	扁蒲去皮Q.*	香菇小朵(生)Q	金絲菇Q	紅蘿蔔Q	鮮菇扁蒲	扁蒲去皮Q.*	香菇小朵(生)Q	金絲菇Q	紅蘿蔔Q	鮮菇扁蒲							
湯	羅蔔湯	羅蔔湯	羅蔔湯	羅蔔湯	羅蔔湯	羅蔔湯	羅蔔湯	羅蔔湯	羅蔔湯	羅蔔湯	羅蔔湯	羅蔔湯	羅蔔湯	羅蔔湯	羅蔔湯	羅蔔湯	羅蔔湯	羅蔔湯	羅蔔湯							
10Kg	1Kg	3包	8包	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg	1Kg							
水果	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	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	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	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							
5.0	2.4	1.5	2.0	5.2	2.9	1.9	1.0	1.5	7.58	5.0	2.1	1.1	1.0	2.6	7.73	5.0	2.4	1.2	1.0	3.0	7.55	6.0	2.5	1.4	2.4	7.51

營養師: 林雅琪 執行秘書: 林雅琪 學務主任: 居城 校長: 李安邦