青埔國小.一一二學年第二學期學生午餐食譜設計表(第六週)素食

	3 月 18 日(星期一)			3 月 19 日(星期二)			3 月 20 日(星期三).			3 月 21 日(星期四)			3 月 22 日(星期五)		
	人數	31 人		人數	31 人		人數	31 人		人數	31 人		人數	31 人	
	主食	小薏仁飯		主食	糙米飯		主食	麵食		主食	糙米飯		主食	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	蜜汁腰果黑干	腰果(蜜汁)3K"		香酥豆腐	豆腐4.2K	1板	醉醬麵	熟大滷麵		南瓜蒸蛋	南瓜(小)	1顆	糖醋豆腸	素豆腸	3K
		大黑豆干1切9."						素絞肉	0.3Kg					彩椒Q	0.5K
		毛豆仁*嘉鹿約1K			地瓜粉20K			小豆干丁1*1			洗選雞蛋(盤)30入	1盤		涼薯*去皮Q	
		杏鮑菇-切塊Q 美						小黃瓜Q.*							
		甜椒-彩色Q.*						三色丁15K富"							
								甜麵醬(9k)十全							
								黑豆瓣醬(9K)十全							
								味噌(細白)9k十全							
副菜	翡翠蒸蛋	洗選雞蛋"12K		芋香白菜			素魚排	素鱈魚排	1包	針菇黃瓜			金沙豆腐	小油豆腐丁*"	
					油泡	0.3K					金絲菇Q			杏鮑菇-切塊Q	
		海帶芽(乾)			洗選雞蛋(盤)30入			薑絲			大黃瓜去皮Q.*				
					大白菜去外葉Q.*			辣椒(紅)			紅蘿蔔Q			鹹蛋熟6入CAS	
		年糕紙-薄""			木耳絲*3K						木耳絲*3K				
					紅蘿蔔Q									辣椒(紅)	
					芋頭去頭尾Q.*									薑末	
青菜	產銷履	黑葉白-產履		有機青	有機菜曾吾強122K	庫存	有機A?	有機菜曾吾強120K	庫存	有機雪	有機菜曾吾強122K	庫存	有機小	有機菜宋木森122K	庫存
		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg
湯	蕃茄高麗湯	牛蕃茄Q.*		蘿蔔玉米湯	玉米條*切片		白菜蛋花湯	洗選雞蛋"12K		素羹湯	素肉粳0.6K(包)	1包	紅豆紫米湯	紅豆-產履*30K	庫存
		金絲菇Q			白蘿蔔*去皮Q			大白菜去外葉Q.*			紅蘿蔔Q			紫米-已提前送	庫存
		高麗菜去外葉Q*						薑絲			脆筍絲1.7K			砂糖25K(台糖)	
								紅蘿蔔Q			木耳絲*3K				
											白蘿蔔*Q				
			6Kg								洗選雞蛋(盤)30入				
								扣603換麵包32人	1天						
								光泉保久豆漿隨車			紫米-隔天用				
								統一愛心牛奶球Q			紅豆-產履*30K				
		環保蔬食餐						統丹麥菠蘿可頌Q			蕎麥-隔天用				
水果					甜桃"			鮮奶(養)08:00			桶柑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.一一二學年第二學期學生午餐食譜設計表(第六週)

cal 預估總價: $368,898　平均每日: $73,780　平均每人每日: $40.4　食材來源一律使用國產豬、牛肉

	3 月 18 日(星期一)			3 月 19 日(星期二)			3 月 20 日(星期三).			3 月 21 日(星期四)			3 月 22 日(星期五)		
	人數	1,832 人(預估:$43,728)		人數	1,832 人(預估:$83,165)		人數	1,800 人(預估:$96,689)		人數	1,832 人(預估:$86,011)		人數	1,832 人(預估:$59,305)	
	主食	小薏仁飯		主食	糙米飯		主食	麵食		主食	糙米飯		主食	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	蜜汁腰果黑干	腰果(蜜汁)3K"	3包	香酥魚丁	旗魚丁3K(含冰)	60包	醉醬麵	熟大滷麵	210Kg	鐵板豬柳	肉柳*"cas	138Kg	糖醋雞丁	雞胸丁"佳世福	120Kg
		大黑豆干1切9."	82Kg		絞蒜仁	2Kg		絞肉A90%*"cas	36Kg		洋蔥去皮*加工	40Kg		雞(骨腿丁)佳世福	24Kg
		毛豆仁*嘉鹿約1K	15包		地瓜粉20K	1件		小豆干丁1*1	30Kg		紅蘿蔔Q	6Kg		涼薯*去皮Q	30Kg
		杏鮑菇-切塊Q 美	21Kg					小黃瓜Q.*	25Kg		絞蒜仁	1.5Kg		洋蔥去皮*加工	25Kg
		甜椒-彩色Q.*	6Kg					三色丁15K富"	1件					絞蒜仁	1.5Kg
								甜麵醬(9k)十全	1件		安佳奶油454g大	2包			
								黑豆瓣醬(9K)十全	1件						
								味噌(細白)9k十全	1件						
副菜	翡翠吻魚蒸蛋	洗選雞蛋"12K	96Kg	芋香白菜	肉絲*"cas	12Kg	蔥油雞排	雞排TS4.超秦	1800個	針菇黃瓜	肉絲*"cas	18Kg	金沙豆腐	小油豆腐丁*"	120Kg
		小吻魚-特小(乾)	5Kg		乾蝦仁	1Kg		青蔥	3Kg		金絲菇Q	12Kg		杏鮑菇-切塊Q	24Kg
		海帶芽(乾)	3Kg		洗選雞蛋(盤)30入	4盤		薑絲	2Kg		大黃瓜去皮Q.*	130Kg			
		柴魚片-半斤	1包		大白菜去外葉Q.*	110Kg		辣椒(紅)	0.2Kg		紅蘿蔔Q	6Kg		鹹蛋熟6入CAS	95盒
		年糕紙-薄""	60張		木耳絲*3K	2包		花椒粒1斤南穎昌	1包		木耳絲*3K	3包		絞蒜仁	1Kg
					紅蘿蔔Q	5Kg					絞蒜仁	1.5Kg		辣椒(紅)	0.2Kg
					芋頭去頭尾Q.*	20Kg								薑末	1Kg
					絞蒜仁	1Kg								青蔥	2Kg
青菜	產銷履	黑葉白-產履	122Kg	有機青	有機菜曾吾強122K	庫存	有機A?	有機菜曾吾強120K	庫存	有機雪	有機菜曾吾強122K	庫存	有機小	有機菜宋木森122K	庫存
		蒜頭酥約1斤"	1包		絞蒜仁	1Kg		蒜頭酥約1斤"	1包		絞蒜仁	1Kg		蒜頭酥約1斤"	1包
湯	蕃茄高麗湯	牛蕃茄Q.*	25Kg	蘿蔔玉米湯	玉米條*切片	24Kg	白菜蛋花湯	洗選雞蛋"12K	12Kg	肉羹湯	赤肉粳3K(包)	6包	紅豆紫米湯	紅豆-產履*30K	庫存
		金絲菇Q	9Kg		白蘿蔔*Q	40Kg		大白菜去外葉Q.*	42Kg		紅蘿蔔Q	6包		紫米-已提前送	庫存
		高麗菜去外葉Q*	25Kg		叉骨切cas	6Kg		薑絲	1Kg		脆筍絲1.7K	6包		砂糖25K(台糖)	1件
		洋蔥去皮*加工	15Kg					紅蘿蔔Q	5Kg		木耳絲*3K	2包			
		青蔥	1Kg					叉骨切cas	6Kg		白蘿蔔*Q	30Kg			
		叉骨切cas	6Kg								洗選雞蛋(盤)30入	4盤			
											柴魚片-半斤	1包			
								扣603換麵包31人	1天		叉骨切cas	6Kg			
								光泉保久豆漿隨車	84瓶		紫米-隔天用	10Kg			
								統一愛心牛奶球Q	33個		紅豆-產履*30K	1件			
		環保蔬食餐						統丹麥菠蘿可頌Q	33個		蕎麥-隔天用	10Kg			
水果					甜桃"	1832人		鮮奶(養)08:00	1723瓶		桶柑Q	1832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 2.3 1.4 2.8 684			5.4 2.6 1.6 1.0 2.8 799			5.0 2.2 1.1 1.0 2.9 794			5.3 2.7 2.1 1.0 1.8 768			5.5 3.2 1.2 3.0 790		

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