

預估總價: \$303, 532 平均每日: \$60, 706 平均每人每日: \$34. 2

青埔國小. 一一二學年第二學期學生午餐食譜設計表(第十四週)

食材來源一律使用國產豬、牛肉

5月13日(星期一)				5月14日(星期二)				5月15日(星期三)				5月16日(星期四)				5月17日(星期五)							
人數	1,833人(預估:\$42,509)	人數	1,833人(預估:\$79,504)	人數	1,833人(預估:\$85,298)	人數	1,550人(預估:\$54,408)	人數	1,833人(預估:\$41,813)	人數	1,833人(預估:\$42,509)	人數	1,833人(預估:\$42,509)	人數	1,833人(預估:\$42,509)	人數	1,833人(預估:\$42,509)	人數	1,833人(預估:\$42,509)				
主餐	海苔香鬆飯	主餐	糙米飯	主餐	麵食	主餐	糙米飯	主餐	糙米飯	主餐	糙米飯	主餐	糙米飯	主餐	糙米飯	主餐	糙米飯	主餐	糙米飯				
菜名	配 料	菜名	配 料	菜名	配 料	菜名	配 料	菜名	配 料	菜名	配 料	菜名	配 料	菜名	配 料	菜名	配 料	菜名	配 料				
蒜蓉豆干	大黑豆干1切12", 絞蒜泥, 辣椒(紅), 青蔥	酸 菜 魚	旗魚丁3K(含冰), 豆腐4.2K津切小丁, 鹹菜(美)切絲*	肉 燥	熟大滷麵, 小豆干丁1*1, 絞肉A90%*"cas	蕃 茄 燉 雞	雞胸丁"佳世福", 雞腿切丁"佳世福", 刈薯去皮, 紅蘿蔔-產履6, 牛蕃茄Q, 蕃茄(角)2550g, 絞蒜仁	高 麗 干 片	高麗菜去外葉Q*, 紅蘿蔔-產履, 豆干片, 木耳絲*3K, 絞蒜仁	馬 鈴 薯	肉角*"cas, 馬鈴薯*Q, 紅蘿蔔-產履, 絞蒜仁	馬 鈴 薯	肉角*"cas, 馬鈴薯*Q, 紅蘿蔔-產履, 絞蒜仁	馬 鈴 薯	肉角*"cas, 馬鈴薯*Q, 紅蘿蔔-產履, 絞蒜仁	馬 鈴 薯	肉角*"cas, 馬鈴薯*Q, 紅蘿蔔-產履, 絞蒜仁	馬 鈴 薯	肉角*"cas, 馬鈴薯*Q, 紅蘿蔔-產履, 絞蒜仁	馬 鈴 薯	肉角*"cas, 馬鈴薯*Q, 紅蘿蔔-產履, 絞蒜仁	馬 鈴 薯	肉角*"cas, 馬鈴薯*Q, 紅蘿蔔-產履, 絞蒜仁
副 菜	香 菇 蒸 蛋	海 帶 干 絲	粗豆干絲", 海帶絲切小段", 紅蘿蔔-產履, 黃豆芽*非基改	醬 燒 大 排	絞蒜仁, 絞紅蔥頭, 綠豆芽, 非菜-青頭Q*	蛋 酥 扁 蒲	洗選雞蛋"12K, 扁蒲去皮Q*, 紅蘿蔔-產履4, 絞蒜仁	有 機 小 白	有機菜宋木森122K, 紅蘿蔔-產履, 豆干片, 木耳絲*3K, 絞蒜仁	有 機 小 白	有機菜宋木森122K, 紅蘿蔔-產履, 豆干片, 木耳絲*3K, 絞蒜仁	有 機 小 白	有機菜宋木森122K, 紅蘿蔔-產履, 豆干片, 木耳絲*3K, 絞蒜仁	有 機 小 白	有機菜宋木森122K, 紅蘿蔔-產履, 豆干片, 木耳絲*3K, 絞蒜仁	有 機 小 白	有機菜宋木森122K, 紅蘿蔔-產履, 豆干片, 木耳絲*3K, 絞蒜仁	有 機 小 白	有機菜宋木森122K, 紅蘿蔔-產履, 豆干片, 木耳絲*3K, 絞蒜仁	有 機 小 白	有機菜宋木森122K, 紅蘿蔔-產履, 豆干片, 木耳絲*3K, 絞蒜仁		
湯	黃 瓜 枸 杞 湯	竹 筍 香 菇 湯	香菇小朵(生)O*3K, 竹筍*去殼, 薑片	有 機 廣 島	紫菜150g"大包围(先漂洗切段下鍋), 豆腐4.2K津切小丁, 薑絲	時 蔬 珍 菇 湯	秀珍菇*美Q, 金絲菇Q, 高麗菜去外葉Q*, 木耳絲*3K	四 寶 甜 湯	花豆(生)已提前送, 綠豆, 麥片, 切Q粉圓, 砂糖25K(台糖)	四 寶 甜 湯	花豆(生)已提前送, 綠豆, 麥片, 切Q粉圓, 砂糖25K(台糖)	四 寶 甜 湯	花豆(生)已提前送, 綠豆, 麥片, 切Q粉圓, 砂糖25K(台糖)	四 寶 甜 湯	花豆(生)已提前送, 綠豆, 麥片, 切Q粉圓, 砂糖25K(台糖)	四 寶 甜 湯	花豆(生)已提前送, 綠豆, 麥片, 切Q粉圓, 砂糖25K(台糖)	四 寶 甜 湯	花豆(生)已提前送, 綠豆, 麥片, 切Q粉圓, 砂糖25K(台糖)	四 寶 甜 湯	花豆(生)已提前送, 綠豆, 麥片, 切Q粉圓, 砂糖25K(台糖)		
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 鮮奶 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量					
營養師	營養師 徐秀寧	營養師 徐秀寧	營養師 徐秀寧	營養師 徐秀寧	營養師 徐秀寧	營養師 徐秀寧	營養師 徐秀寧	營養師 徐秀寧	營養師 徐秀寧	營養師 徐秀寧	營養師 徐秀寧	營養師 徐秀寧	營養師 徐秀寧	營養師 徐秀寧	營養師 徐秀寧	營養師 徐秀寧	營養師 徐秀寧	營養師 徐秀寧					

青埔國小. 一一二學年第二學期學生午餐食譜設計表(第十四週) 素食

5月13日(星期一)				5月14日(星期二)				5月15日(星期三)				5月16日(星期四)				5月17日(星期五)							
人數	33人	人數	33人	人數	33人	人數	33人	人數	33人	人數	33人	人數	33人	人數	33人	人數	33人	人數	33人				
主餐	海苔香鬆飯	主餐	糙米飯	主餐	麵食	主餐	糙米飯	主餐	糙米飯	主餐	糙米飯	主餐	糙米飯	主餐	糙米飯	主餐	糙米飯	主餐	糙米飯				
菜名	配 料	菜名	配 料	菜名	配 料	菜名	配 料	菜名	配 料	菜名	配 料	菜名	配 料	菜名	配 料	菜名	配 料	菜名	配 料				
紅 燒 豆 干	大黑豆干1切12", 薑片, 辣椒(紅)	酸 菜 豆 腐	豆腐4.2K津切小丁, 鹹菜(美)切絲*	素 菜 乾 麵	熟大滷麵, 小豆干丁1*1, 麵圈-泡開切碎, 乾香菇絲(台灣), 杏鮑菇塊Q, 綠豆芽	蕃 茄 燉 豆 腸	素炸豆腸切, 刈薯去皮, 紅蘿蔔-產履6, 牛蕃茄Q, 蕃茄(角)2550g	馬 鈴 薯 燉 素 雞 丁	素雞丁, 馬鈴薯*Q, 紅蘿蔔-產履, 滷包-大10入母指	馬 鈴 薯 燉 素 雞 丁	素雞丁, 馬鈴薯*Q, 紅蘿蔔-產履, 滷包-大10入母指	馬 鈴 薯 燉 素 雞 丁	素雞丁, 馬鈴薯*Q, 紅蘿蔔-產履, 滷包-大10入母指	馬 鈴 薯 燉 素 雞 丁	素雞丁, 馬鈴薯*Q, 紅蘿蔔-產履, 滷包-大10入母指	馬 鈴 薯 燉 素 雞 丁	素雞丁, 馬鈴薯*Q, 紅蘿蔔-產履, 滷包-大10入母指	馬 鈴 薯 燉 素 雞 丁	素雞丁, 馬鈴薯*Q, 紅蘿蔔-產履, 滷包-大10入母指	馬 鈴 薯 燉 素 雞 丁	素雞丁, 馬鈴薯*Q, 紅蘿蔔-產履, 滷包-大10入母指		
副 菜	香 菇 蒸 蛋	海 帶 干 絲	粗豆干絲", 海帶絲切小段", 紅蘿蔔-產履, 黃豆芽*非基改	醬 燒 素 排	素肉排	蛋 酥 扁 蒲	洗選雞蛋"12K, 扁蒲去皮Q*, 紅蘿蔔-產履4	高 麗 干 片	高麗菜去外葉Q*, 紅蘿蔔-產履, 豆干片, 木耳絲*3K	高 麗 干 片	高麗菜去外葉Q*, 紅蘿蔔-產履, 豆干片, 木耳絲*3K	高 麗 干 片	高麗菜去外葉Q*, 紅蘿蔔-產履, 豆干片, 木耳絲*3K	高 麗 干 片	高麗菜去外葉Q*, 紅蘿蔔-產履, 豆干片, 木耳絲*3K	高 麗 干 片	高麗菜去外葉Q*, 紅蘿蔔-產履, 豆干片, 木耳絲*3K	高 麗 干 片	高麗菜去外葉Q*, 紅蘿蔔-產履, 豆干片, 木耳絲*3K	高 麗 干 片	高麗菜去外葉Q*, 紅蘿蔔-產履, 豆干片, 木耳絲*3K	高 麗 干 片	高麗菜去外葉Q*, 紅蘿蔔-產履, 豆干片, 木耳絲*3K
湯	黃 瓜 枸 杞 湯	竹 筍 香 菇 湯	香菇小朵(生)O*3K, 竹筍*去殼, 薑片	有 機 廣 島	紫菜150g"大包围(先漂洗切段下鍋), 豆腐4.2K津切小丁, 薑絲	時 蔬 珍 菇 湯	秀珍菇*美Q, 金絲菇Q, 高麗菜去外葉Q*, 木耳絲*3K	四 寶 甜 湯	花豆(生)已提前送, 綠豆, 麥片, 切Q粉圓, 砂糖25K(台糖)	四 寶 甜 湯	花豆(生)已提前送, 綠豆, 麥片, 切Q粉圓, 砂糖25K(台糖)	四 寶 甜 湯	花豆(生)已提前送, 綠豆, 麥片, 切Q粉圓, 砂糖25K(台糖)	四 寶 甜 湯	花豆(生)已提前送, 綠豆, 麥片, 切Q粉圓, 砂糖25K(台糖)	四 寶 甜 湯	花豆(生)已提前送, 綠豆, 麥片, 切Q粉圓, 砂糖25K(台糖)	四 寶 甜 湯	花豆(生)已提前送, 綠豆, 麥片, 切Q粉圓, 砂糖25K(台糖)	四 寶 甜 湯	花豆(生)已提前送, 綠豆, 麥片, 切Q粉圓, 砂糖25K(台糖)		
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 鮮奶 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量					
營養師	營養師 徐秀寧	營養師 徐秀寧	營養師 徐秀寧	營養師 徐秀寧	營養師 徐秀寧	營養師 徐秀寧	營養師 徐秀寧	營養師 徐秀寧	營養師 徐秀寧	營養師 徐秀寧	營養師 徐秀寧	營養師 徐秀寧	營養師 徐秀寧	營養師 徐秀寧	營養師 徐秀寧	營養師 徐秀寧	營養師 徐秀寧	營養師 徐秀寧					

營養師: 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