

青埔國小. 一一三學年第一學期學生午餐食譜設計表(第五週)素食

9月23日(星期一)			9月24日(星期二)			9月25日(星期三)			9月26日(星期四)			9月27日(星期五)		
人數	25人		人數	25人		人數	25人		人數	25人		人數	25人	
主食	紅藜飯		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 副 菜	三杯豆腐	小油豆腐丁. 木耳絲*3K 紅蘿蔔-產履 薑片 九層塔	蒲燒素魚	素魚 薑絲	1包	肉燥乾麵	熟大滷麵 小豆干丁1*1 素火腿丁1K 乾香菇絲(台灣)	1Kg	鹽水時蔬	素豆腸 青花菜"12K散 杏鮑菇切塊Q*3K 脆筍片1.7K 小黃瓜Q.*	2K	紅燒麵圈	麵圈 絞蒜仁 辣椒(紅) 八角粒1斤南穎昌*	2Kg
	絲瓜滑蛋	絲瓜*去皮Q 洗選雞蛋"12K 枸杞(1斤包)	培根洋芋	馬鈴薯*Q 紅蘿蔔-產履15K 素培根500g 海苔粉300g 老公白胡椒粉盒	1包 庫存	銀芽豆皮	生豆包 綠豆芽 紅蘿蔔-產履5K 薑末 醬油膏5L金蘭-大"	1Kg	海帶干絲	粗豆干絲." 海帶絲.切小段" 紅蘿蔔-產履5K 黃豆芽*非基改 薑絲 辣椒(紅)		家常豆腐	豆腐4.2K津切小丁 秀珍菇*美Q 木耳朵*1K 紅蘿蔔-產履	
	產銷履歷	黑葉白-產履 薑絲	有機鳳京	有機菜曾吾強120 薑絲	庫存 0.1K	產銷履歷	莧菜-產履 薑絲		有機青江	有機菜曾吾強120K 薑絲	庫存 0.1K	有機小白	有機菜曾吾強120K 薑絲	庫存 0.1K
	蓮藕湯	蓮藕條-美	肉羹湯	素肉粿0.6K(包) 紅蘿蔔-產履5K 脆筍絲1.7K 木耳絲*3K 白蘿蔔*去皮進口 洗選雞蛋(盤)30入	1包 庫存	蒸豆沙包	晶鈺豆沙包-直送 光泉保久豆漿隨車		玉米菇湯	玉米粒15K富士鮮 金絲菇Q 香菇小朵(生)Q 紅蘿蔔-產履5K		綠豆湯	綠豆30K 切QQ粉圓 砂糖25K(台糖) 麥片-隔天用	
	水果	環保蔬食餐	奇異果"			鮮奶(養)08:00		百香果						
	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: 詹德木

校長: 青埔國民小學 李安邦