

青埔國小. 一一三學年第一學期學生午餐食譜設計表(第八週)

預估總價: \$377,755

平均每日: \$75,551

平均每人每日: \$39.5

食材來源一律使用國產豬、牛肉

| 類別 | 10月14日(星期一) | | | 10月15日(星期二) | | | 10月16日(星期三) | | | 10月17日(星期四) | | | 10月18日(星期五) | | | | | | | |
|----|-------------------|---------------------|-------|-------------|---------------------|-------------------------|-------------|----------------------|-------------------|-------------------------|---------------------|-------|-------------------|-------------------------|-------|--|-------------------|---------------------|--|--|
| | 人數 | 1,913人(預估:\$62,041) | | 人數 | 1,913人(預估:\$79,585) | | 人數 | 1,913人(預估:\$101,024) | | 人數 | 1,913人(預估:\$86,887) | | 人數 | 1,913人(預估:\$48,218) | | | | | | |
| | 主食 | 地瓜飯 | | 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 | 打拋豬 | 絞肉A90%*"cas | 132Kg | 紅旗魚丁3K(含冰) | 53包 | 芋頭米粉湯 | 細米粉(切)" | 95Kg | 蠔油香菇雞 | 雞胸丁"佳世福 | 120Kg | 蓮藕燒肉 | 溫體瘦夾心肉丁Q | 120Kg | | | | | | |
| | | 洋蔥去皮*加工 | 35Kg | 紅燒魚丁 | 豆腐4.2K津切小丁 | 12板 | | 肉絲*"cas | 39Kg | | 雞(骨腿丁)佳世福 | 36Kg | | 溫帶皮五花肉丁Q | 35Kg | | | | | |
| | | 牛蕃茄Q.* | 21Kg | | 薑絲 | 3Kg | | 乾香菇絲(台灣) | 1.5Kg | | 香菇小朵(生)Q | 36Kg | | 蓮藕切丁-自備57 | 庫存 | | | | | |
| | | 絞紅蔥頭 | 3Kg | | 青蔥 | 1Kg | | 乾蝦仁 | 2Kg | | 薑片 | 1.5Kg | | 絞蒜仁 | 1.5Kg | | | | | |
| | | 辣椒(紅) | 0.2Kg | | 絞蒜仁 | 1Kg | | 芋頭切塊Q.° | 60Kg | | 青蔥 | 2Kg | | 辣椒(紅) | 0.2Kg | | | | | |
| | | 羅勒葉250g小磨坊 | 1包 | | | | | 油蔥酥約5斤" | 1包 | | 蠔油5L(素)金蘭 | 2桶 | | | | | | | | |
| | | 魚露(純)500ml | 2瓶 | | | | | 韭菜-青頭Q.* | 3Kg | | 紅蘿蔔Q | 5Kg | | | | | | | | |
| | | 檸檬原汁750cc | 4瓶 | | | | | 叉骨切cas | 6Kg | | | | | | | | | | | |
| 副菜 | 鮭魚 | 鮭魚罐(1.6L) | 6桶 | 海帶干絲 | 粗豆干絲" | 35Kg | 蜜汁翅小 | 雞翅小腿"超秦(每人2個) | 3826支 | 綜合滷味 | 小干四丁2*2 | 69Kg | 粉絲白菜滷 | 肉絲*"cas | 12Kg | | | | | |
| | 玉米炒蛋 | 玉米粒15K富士鮮 | 2件 | | 海帶絲切小段" | 3Kg | | 絞蒜仁 | 1Kg | | 米血糕3K如記(切) | 10包 | | 冬粉-大包3K" | 6包 | | | | | |
| | | 洗選雞蛋"12K | 96Kg | | 紅蘿蔔Q | 5Kg | | 薑片 | 1Kg | | 海帶結 | 18Kg | | 大白菜*去外葉 | 55Kg | | | | | |
| | | 洋蔥去皮*加工 | 35Kg | | 黃豆芽*非基改 | 43Kg | | 冰糖3K細-輝煌 | 1包 | | 白蘿蔔*進口 | 60Kg | | 紅蘿蔔Q | 6Kg | | | | | |
| | | 青蔥 | 2Kg | | 絞蒜仁 | 1.5Kg | | 白芝麻 | 1Kg | | 辣椒(紅) | 0.2Kg | | 乾蝦仁 | 1.5Kg | | | | | |
| | | | | | 薑絲 | 1.5Kg | | 滷包-大10入母指 | 1包 | | 絞蒜仁 | 1.5Kg | | 木耳絲*3K | 2包 | | | | | |
| 青菜 | 時節蔬菜 | 敏豆-冷凍10k | 12件 | 有機黑葉 | 有機菜曾吾強120K | 庫存 | 有機荷葉 | 有機菜曾吾強120K | 庫存 | 有機青油 | 有機菜曾吾強120K | 庫存 | 有機味美 | 有機菜宋木森120K | 庫存 | | | | | |
| | | 紅蘿蔔Q | 4Kg | | 蒜頭酥約1斤" | 1包 | | 絞蒜仁 | 1Kg | | 蒜頭酥約1斤" | 1包 | | 絞蒜仁 | 1Kg | | | | | |
| | | 絞蒜仁 | 1Kg | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 湯 | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜*去皮Q | 60Kg | 扁蒲魚丸湯 | 扁蒲Q.* | 45Kg | 蒸芝麻包 | 芝麻包20入" | 96包 | 蕃茄蛋花湯 | 牛蕃茄Q | 35Kg | 桂圓紫米露 | 桂圓1斤 | 4盒 | | | | | |
| | | 薑絲 | 1.5Kg | | 虱目小魚丸3K包" | 6包 | | | | | 蕃茄(角)2550g | 6桶 | | 紫米-已提前送 | 庫存 | | | | | |
| | | 叉骨切cas | 6Kg | | 紅蘿蔔Q | 3Kg | | | | | 洗選雞蛋"12K | 12Kg | | 麥片 | 9Kg | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 豆腐4.2K津切小丁 | 4板 | | 砂糖25K(台糖) | 1件 | | | | | |
| 水果 | 環保蔬食餐 | | | 奇異果" | | 1913個 | 優酪乳-養08:00 | | 1799瓶 | 香蕉"O | | 1913條 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 營養 | 全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量 | 5.0 3.0 0.9 3.6 760 | | | 全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量 | 5.0 3.1 1.2 1.0 2.6 790 | | | 全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量 | 5.0 2.4 0.7 1.0 2.2 767 | | | 全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量 | 5.0 3.2 1.4 1.0 1.8 766 | | | 全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量 | 6.8 2.6 1.0 2.4 804 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

營養師: **徐秀寧**

執行秘書: **林雅琪**

學務主任: **詹德木**

校長: **李安邦**

青埔國小.一一三學年第一學期學生午餐食譜設計表(第八週)素食

| | | 10月14日(星期一) | | 10月15日(星期二) | | 10月16日(星期三) | | 10月17日(星期四) | | 10月18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 地瓜飯 | | 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 | 打拋素丁 | 素火腿丁 | 0.6Kg | 紅燒豆腐 | | 芋頭米粉湯 | 細米粉(切)" | | 蠔油香菇素丁 | 素雞丁 | 2Kg | 蓮藕燒麵圈 | 麵圈 | 0.6Kg | | | | |
| | | | 小豆乾丁 | 1K | | 豆腐4.2K津切小丁 | | | 素肉絲 | | | 紅蘿蔔Q | | | 蓮藕切丁-自備57 | 庫存 | | | |
| | | | 牛蕃茄Q.* | | | 薑絲 | | | 乾香菇絲(台灣) | | | 香菇小朵(生)Q | | | 薑片 | | 辣椒(紅) | | |
| | | | 辣椒(紅) | | | | | | 生豆包 | | 0.3K | 芋頭切塊Q. | | | 蠔油5L(素)金蘭 | | | | |
| | | | 羅勒葉250g小磨坊 | | | | | | 素油蔥 | | 庫存 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 檸檬原汁750cc | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 副 | 菜 | 玉米炒蛋 | | | 海帶干絲 | 粗豆干絲." | | 蜜汁大油豆腐 | 大油豆腐 | 25個 | 綜合滷味 | 素紫米糕1.2K | 1包 | 粉絲白菜滷 | | | | | |
| | | | 玉米粒15K富士鮮 | | | 海帶絲切小段" | | | | 小干四丁2*2 | | | 冬粉-大包3K" | | | | | | |
| | | | 洗選雞蛋"12K | | | 紅蘿蔔Q | | | 薑片 | | | 海帶結 | | | 大白菜*去外葉 | | | | |
| | | | | | | 黃豆芽*非基改 | | | 冰糖3K細-輝煌 | | | 白蘿蔔*進口 | | | 紅蘿蔔Q | | | | |
| | | | | | | 薑絲 | | | 白芝麻 | | | 辣椒(紅) | | | 木耳絲*3K | | | | |
| | | 辣椒(紅) | | 滷包-大10人母指 | | 滷包-大10人母指 | | | | | | | | | | | | | |
| 青 | 菜 | 時節蔬菜 | 敏豆-冷凍10k | | 有機黑葉 | 有機菜曾吾強128K | 庫存 | 有機荷葉 | 有機菜曾吾強120K | | 有機青油 | 有機菜曾吾強120K | 庫存 | 有機味美 | 有機菜宋木森120K | 庫存 | | | |
| | | | 紅蘿蔔Q | | | 薑絲 | 0.1K | | 薑絲 | 0.1K | | 薑絲 | 0.1K | | 薑絲 | 0.1K | | | |
| | | | 薑絲 | 0.1K | | | | | | | | | | | | | | | |
| 湯 | | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜*去皮Q | | 扁蒲素丸湯 | 扁蒲Q.* | | 蒸芝麻包 | 芝麻包20入" | | 蕃茄蛋花湯 | 牛蕃茄Q | | 桂圓紫米露 | 桂圓1斤 | | | | |
| | | | 薑絲 | | | 素丸子0.6K | 1包 | | | 蕃茄(角)2550g | | | 紫米-已提前送 | | 庫存 | | | | |
| | | | | | | 紅蘿蔔Q | | | | 洗選雞蛋"12K | | | 麥片 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 豆腐4.2K津切小丁 | | | 砂糖25K(台糖) | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 地瓜去皮產履.* | | | | 光泉保久豆漿隨車 | | | | | | | | | | | | | |
| 水 | | 環保蔬食餐 | | 奇異果" | | 優酪乳-養08:00 | | 香蕉"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 | | 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：**徐秀寧**

執行秘書：

林雅琪

學務主任：

詹德木

校長：

李安邦