

青埔國小. 一一三學年第一學期學生午餐食譜設計表(第十週)素食

0a1

		10月28日(星期一)			10月29日(星期二)			10月30日(星期三)			10月31日(星期四)			11月1日(星期五)				
人數		26人			26人			26人			26人			26人				
主食		小米飯			糙米飯			米食			糙米飯			地瓜飯				
菜名		配 料	數 量		配 料	數 量		配 料	數 量		配 料	數 量		配 料	數 量			
主 菜	瓜子油豆腐	小三角油豆腐	3K	香酥素雞塊	素雞塊3K約120個	1包	麻油起司海苔飯			金沙豆腐	南瓜Q	4K	三杯麵腸					
		紅蘿蔔Q			每人2個			玉米粒15K富士鮮			鹹蛋6入Q	2盒		麵腸切2cm段*				
		香菇小朵(生)Q*3K			地瓜粉20K			玉米粒富士鮮約1K			豆腐4.2K津切小丁	1板		薑片				
		花瓜條1.8K"			飛馬胡椒鹽"盒			乳酪絲1Kg達人。										
		薑片						素海苔香鬆3K										
								海苔巧絲100g										
				胡麻油約3L福壽														
副 菜	蕃茄炒蛋	洗選雞蛋"12K		毛豆干片			滷蛋	雞蛋30入	1盤	小瓜黑輪	素天婦羅	0.6Kg	芋香白菜					
		牛蕃茄Q.*			豆干片			薑片			小黃瓜Q.*			洗選雞蛋(盤)30入				
		蕃茄(角)2550g			毛豆仁*嘉鹿約1K			辣椒(紅)			木耳絲*3K			大白菜去外葉Q.*				
					辣椒(紅)			滷包-大10入母指			紅蘿蔔Q			木耳朵Q.*				
														芋頭去皮Q.*				
														紅蘿蔔Q				
青 菜	產銷履歷	青油菜-產履		有機荷葉	有機菜曾吾強120K	庫存	有機甜菜	有機菜曾吾強120K		有機油菜	有機菜曾吾強120k	庫存	有機黑葉	有機菜宋木森120K	庫存			
		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg						
					秀珍菇*美Q													
湯	海帶湯	海帶結.		南瓜濃湯			泡菜豆腐湯	韓式泡菜3K*		豆薯玉米湯	玉米粒15K富士鮮		紅豆芋圓湯	紅豆-產履*30K	庫存			
		薑片			南瓜Q.*			豆腐4.2K津切小丁			涼薯去皮Q.*			芋圓				
					馬鈴薯*進口			大白菜*去外葉						砂糖25K(台糖)				
					安佳奶油454g大。			光泉保久豆漿隨車			紅豆-產履*30K							
		麵粉-中筋						地瓜產履.*										
水 果	環保蔬食餐	椪柑"			優酪乳-養08:00			葡萄										
		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							

營養師:

營養師徐秀寧

執行秘書:

午餐林雅琪
秘書

學務主任:

學生事務處
主任詹德木

校長:

教務處主任陳筑廷

代