

青埔國小. 一一三學年第一學期學生午餐食譜設計表(第十五週)

oal 預估總價: \$369,183

平均每日: \$73,837

平均每人每日: \$38.8

食材來源一律使用國產豬、牛肉

	12月2日(星期一).			12月3日(星期二).			12月4日(星期三).			12月5日(星期四).			12月6日(星期五).		
	人數	1,910人(預估:\$40,836)		人數	1,910人(預估:\$109,697)		人數	1,910人(預估:\$89,059)		人數	1,910人(預估:\$86,412)		人數	1,878人(預估:\$43,179)	
	主食	麥片飯		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	滷豆干	小豆干32g	120Kg	香酥魚丁	旗魚丁3K(含冰)	70包	什錦炒麵	麵疙瘩	220Kg	壽喜燒	火鍋肉捲6K*"cas	126Kg	玉米	雞胸丁"佳世福	108Kg
	海帶	海帶結	35Kg	魚丁	絞蒜仁	2Kg	麵疙瘩	乾香菇絲(台灣)	1.5Kg	喜燒	洋蔥去皮-美*本產	65Kg	米	雞(骨腿丁)佳世福	26Kg
	干海帶	白蘿蔔*Q	50Kg	魚丁	地瓜粉20K	庫存	麵疙瘩	乾蝦仁	1.5Kg	燒	白芝麻	0.5Kg	菇	毛豆仁*嘉鹿約1K	8包
		絞蒜仁	2Kg	魚丁	飛馬胡椒鹽"盒	2盒	麵疙瘩	肉絲*"cas	39Kg	豬	青蔥	2Kg	菇	玉米粒15K富士鮮	2件
		八角粒1斤南穎昌*	1包				麵疙瘩	紅蘿蔔Q	9Kg		柴魚片-半斤	2包	雞	馬鈴薯*	40Kg
	滷包-大10入母指	1包				麵疙瘩	洋蔥去皮*加工	20Kg		味霖(1.5L)	6桶		絞蒜仁	1.5Kg	
						麵疙瘩	高麗菜去外葉Q*	57Kg		醬油6K萬家香(淡)	2桶				
						麵疙瘩	韭菜-青頭Q.*	3Kg		砂糖25K(台糖)	庫存				
						麵疙瘩	油蔥酥約5斤"	1包							
副菜	玉米蒸蛋	洗選雞蛋"12K	96Kg	豆皮白菜	大白菜*去外葉Q	140Kg	醬燒雞丁	雞胸丁"佳世福	120Kg	青花炒肉絲	青花菜"12K散	11件	什錦燒蘿蔔	白蘿蔔*Q	100Kg
		玉米粒富士鮮約1K	10包	白菜	紅蘿蔔Q	6Kg	雞丁	雞(骨腿丁)佳世福	24Kg	炒肉絲	肉絲*"cas	18Kg	蘿蔔	小油豆腐丁.	60Kg
		柴魚片-半斤	1包	菜	肉片*"cas	18Kg	丁	小黃瓜Q.*	20Kg	肉絲	紅蘿蔔Q	8Kg	蘿蔔	紅蘿蔔Q	8Kg
		年糕紙-薄"	65張		素豆竹1.8K(包)	3包		洋蔥去皮-美*本產	25Kg	絲	香菇小朵(生)Q*3K	3包	蘿蔔	薑絲	1Kg
					木耳*1K	6包		甜麵醬(9k)十全	1件		絞蒜仁	1Kg	蘿蔔		
				絞蒜仁*	1.5Kg										
青菜	有機小松	有機菜曾吾強120K	庫存	有機青江	有機菜曾吾強120K	庫存	有機小白	有機菜宋木森128K	庫存	有機青油	有機菜曾吾強120K	庫存	有機青松	有機菜宋木森118K	庫存
		蒜頭酥約1斤"	1包		蒜頭酥約1斤"	1包		絞蒜仁	1Kg		蒜頭酥約1斤"	1包		蒜頭酥約1斤"	1包
湯	髮菜羹湯	髮菜	8兩	香菇湯	香菇小朵(生)Q	9Kg	蘿蔔湯	白蘿蔔*Q	57Kg	白菜羹湯	肉絲*"cas	9Kg	綠豆湯	綠豆30K	1件
		脆筍絲1.7K	10包	菇羹湯	雞胸丁"佳世福	50Kg	羹湯	紅蘿蔔Q	5Kg	羹湯	脆筍絲1.7K	6包	豆羹湯	切QQ粉圓	21Kg
		香菇小朵(生)Q	3Kg	羹湯	薑片	1.5Kg		薑片	1Kg		木耳*1K	3包	羹湯	砂糖25K(台糖)	1件
		金絲菇Q	9Kg		枸杞(1斤包)	1包		叉骨切cas	6Kg		紅蘿蔔Q	6Kg			
		紅蘿蔔Q	5Kg								大白菜去外葉Q.*	35Kg			
		叉骨切cas	6Kg								柴魚片-半斤	1包			
											叉骨切cas	6Kg			
	麥片	7Kg													
水果	環保蔬食餐			葡萄"進口個	1910個		鮮奶(養)08:00	1773瓶		奇異果"	1910個				
營養	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	5.4 2.4 1.2 1.0 633		全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	5.0 3.0 1.5 1.0 2.8 799		全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量	5.0 2.6 1.7 1.0 2.0 798		全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	5.3 2.4 2.1 1.0 2.4 772		全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	7.0 2.4 1.2 2.0 790	

營養師: 營養師徐秀寧

執行秘書: 午餐秘書 林雅琪

學務主任: 學生事務主任 詹德木

校長: 青埔國民小學 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(第十五週)素食

oa1

	12月2日(星期一).			12月3日(星期二).			12月4日(星期三).			12月5日(星期四)			12月6日(星期五)					
	人數	26人		人數	26人		人數	26人		人數	26人		人數	26人				
	主食	麥片飯		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	滷豆干海帶	小豆干32g 海帶結. 白蘿蔔*Q 八角粒1斤南穎昌* 滷包-大10入母指		香酥豆腐	小三角油豆腐 2Kg 地瓜粉20K 飛馬胡椒鹽"盒		什錦炒麵疙瘩	麵疙瘩 乾香菇絲(台灣) 油豆片絲 0.6K 素火腿 1條 紅蘿蔔Q 高麗菜去外葉Q* 素油蔥 庫存		和風豆包	生豆包 26個 紅蘿蔔Q 筍白筍帶殼Q 1K 砂糖25K(台糖) 庫存		玉米菇素丁	素雞丁3K 1包 毛豆仁*嘉鹿約1K 玉米粒15K富士鮮馬鈴薯*				
	副菜	玉米蒸蛋	洗選雞蛋"12K 玉米粒富士鮮約1K 年糕紙-薄"		豆皮白菜	大白菜*去外葉Q 紅蘿蔔Q 素豆竹1.8K(包) 木耳朵*1K		醬燒豆腸	炸豆腸 2K 小黃瓜Q.* 甜麵醬(9k)十全		青花炒香菇	青花菜"12K散 紅蘿蔔Q 香菇小朵(生)Q*3K		什錦燒蘿蔔	白蘿蔔*Q 紅蘿蔔Q 小油豆腐丁. 薑絲			
		青菜	有機小松	有機菜曾吾強120K 庫存 薑絲 0.1Kg		有機青江	有機菜曾吾強120K 庫存 薑絲 0.1Kg		有機小白	有機菜宋木森128K 庫存 薑絲 0.1Kg		有機青油	有機菜曾吾強120K 庫存 薑絲 0.1Kg		有機青松	有機菜宋木森118K 庫存 薑絲 0.1Kg		
			湯	髮菜羹湯	髮菜 脆筍絲1.7K 香菇小朵(生)Q 金絲菇Q 紅蘿蔔Q 麥片		香菇湯	香菇小朵(生)Q 素全雞 1支 薑片 枸杞(1斤包)		蘿蔔湯	白蘿蔔*Q 紅蘿蔔Q 薑片 光泉保久豆漿隨車		白菜羹湯	脆筍絲1.7K 木耳朵*1K 紅蘿蔔Q 大白菜去外葉Q.* 蕎麥-隔天用		綠豆QQ湯	綠豆30K 切QQ粉圓 砂糖25K(台糖) 統蒸果子乳酪戚Q 統一愛心牛奶球Q 507校外教學32人 1天	
				水果	環保蔬食餐		葡萄"進口個		鮮奶(養)08:00		奇異果"							
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				全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量				
營養	營養師: 營養師徐秀學			執行秘書: 秘書林雅琪			學務主任: 學生事務主任詹德木			校長: 青埔國民小學校長李安邦								