

青埔國小. 一一三學年第一學期學生午餐食譜設計表(第十九週)

預估總價: \$249,798

平均每日: \$62,450

平均每人每日: \$32.7

食材來源一律使用國產豬、牛肉

	12月30日(星期一)			12月31日(星期二)			1月1日(星期三)			1月2日(星期四)			1月3日(星期五)													
	人數	1,908人(預估:\$30,511)		人數	1,908人(預估:\$80,175)		元旦放假			人數	1,908人(預估:\$92,072)		人數	1,908人(預估:\$47,040)												
	主食	小米飯		主食	糙米飯					主食	糙米飯		主食	胚芽飯												
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	杏鮑菇炒豆干	杏鮑菇切塊Q*3K 小干四丁2*2 羅勒葉250g小磨坊 薑片	20包 86Kg 1包 1.5Kg	紅燒魚	旗魚丁3K(含冰) 豆腐4.2K津切小丁 薑絲 青蔥 絞蒜仁	45包 14板 3Kg 1Kg 1Kg	元 旦 放 假		滷雞腿	雞棒腿D5"超秦 絞蒜仁 薑片 辣椒(紅) 滷包-大10入母指	1908支 1Kg 1Kg 0.1Kg 1包	粉蒸肉	肉片*"cas 南瓜Q 絞蒜仁 蒸肉粉1斤-飛馬 年糕紙-薄"	114Kg 65Kg 1.5Kg 21包 60張												
	副菜	紅蘿蔔炒蛋	洗選雞蛋"12K 紅蘿蔔Q		96Kg 80Kg	蛋酥白菜滷				大白菜去外葉Q.* 乾蝦仁 香菇小朵(生)Q 洗選雞蛋"12K 紅蘿蔔Q 木耳朵*1K 絞蒜仁	125Kg 1.5Kg 9Kg 12Kg 8Kg 6包 1Kg		黃瓜魚輪	大黃瓜Q.* 小黑輪條3K包 紅蘿蔔Q 絞蒜仁	138Kg 5包 10Kg 1Kg	雙花椰炒菇	白花菜"富士12K散 青花菜"12K散 香菇小朵(生)Q 紅蘿蔔Q 絞蒜仁	6件 6件 12Kg 10Kg 1Kg								
		青菜	有機青松		有機菜曾吾強120K 絞蒜仁					庫存 0.3Kg	有機青油			有機菜曾吾強120K 蒜頭酥約1斤"	庫存 1包		有機荷葉	有機菜曾吾強120 蒜頭酥約1斤"	庫存 1包	有機小松	有機菜宋木森120K 絞蒜仁	庫存 1Kg				
			湯		紅棗青木瓜湯					青木瓜Q 紅棗(1斤包) 薑片 叉骨切cas				57Kg 2包 1.5Kg 6Kg	金菇肉絲湯			乾金針 肉絲*"cas 冬粉-大包3K" 叉骨切cas 金絲菇Q	1.5Kg 9Kg 2包 6Kg 6Kg		淮山枸杞雞湯	雞胸丁"佳世福 淮山(乾) 枸杞(1斤包) 薑片	36Kg 2Kg 1包 1.5Kg	八寶甜湯	綠豆 花豆(生)已提前送 紅豆-已提前送 白木耳 生燕麥粒-已提前 切QQ粉圓 麥片 桂圓1斤 砂糖25K小太陽"	7Kg 庫存 庫存 0.3Kg 庫存 18Kg 5Kg 2盒 1件
					環保蔬食餐																					
小米				7Kg																						
水果					柑	1908個						柳橙"O	1908個													
營養	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	5.0 1.9 1.7 3.4 689		全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	5.2 2.4 1.5 1.0 3.4 795					全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	5.0 3.8 1.4 1.0 1.5 798	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	6.6 1.7 1.5 2.4 736													

元旦放假

營養師: 營養師徐秀寧

執行秘書: 午餐林雅琪

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(第十九週)素食

0a1

		12月30日(星期一)		12月31日(星期二)		1月1日(星期三)		1月2日(星期四)		1月3日(星期五)			
		人數 26人		人數 26人		元旦放假		人數 26人		人數 26人			
		主食 小米飯		主食 糙米飯				主食 糙米飯		主食 胚芽飯			
		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	杏鮑菇炒豆干	杏鮑菇切塊Q*3K 小干四丁2*2 羅勒葉250g小磨坊薑片		紅燒豆腐	豆腐4.2K津切小丁 薑絲		元 旦 放 假	滷油腐	大油豆腐 27個 薑片 辣椒(紅) 滷包-大10入母指		粉蒸南瓜	生烤麩丁 1Kg 南瓜Q 蒸肉粉1斤-飛馬 年糕紙-薄"	
	紅蘿蔔炒蛋	洗選雞蛋"12K 紅蘿蔔Q		蛋酥白菜滷	大白菜去外葉Q.* 香菇小朵(生)Q 洗選雞蛋"12K 紅蘿蔔Q 木耳朵*1K			黃瓜天婦羅	大黃瓜Q.* 素天婦羅 紅蘿蔔Q	0.6K	雙花椰炒菇	白花菜"富士12K散 青花菜"12K散 金絲菇Q 紅蘿蔔Q	
	有機青松	有機菜曾吾強120K 薑絲	庫存 0.1Kg	有機青菜油	有機菜曾吾強120K 薑絲	庫存 0.1Kg		有機荷葉	有機菜曾吾強120 薑絲	庫存 0.1Kg	有機小松	有機菜宋木森120K 薑絲	庫存 0.1Kg
	紅棗青木瓜湯	青木瓜Q 紅棗(1斤包) 薑片		金菇粉絲湯	乾金針 金絲菇Q 冬粉-大包3K"			淮山枸杞湯	素皮絲 0.6K 淮山(乾) 枸杞(1斤包) 薑片 胚芽米-隔天用 生燕麥粒-隔天用 紅豆-產履1K 花豆(生)隔天用		八寶甜湯	綠豆 花豆(生)已提前送 紅豆-已提前送 白木耳朵 生燕麥粒-已提前 切QQ粉圓 麥片 桂圓1斤 砂糖25K小太陽" 麥片-隔天用	庫存 庫存 庫存 庫存
水 果			柚柑"					柳橙"O					
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 水果 油脂 熱量		全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量			

營養師:

執行秘書:

學務主任:

校長:

營養師徐秀寧

午餐秘書林雅琪

學生事務處主任詹德木

青埔國民小學校長李安邦