

oal

食材來源一律使用國產豬、牛肉

營養師: 執行秘書: 午餐林雅琪 學務主任: 校長: 李維國民小學

青埔國民小學 李安邦 校長

青埔國小. 一一三學年第二學期學生午餐食譜設計表(第五週)素食

001

	3 月 10 日(星期一)			3 月 11 日(星期二)			3 月 12 日(星期三).			3 月 13 日(星期四)			3 月 14 日(星期五)						
	人數	28 人		人數	28 人		人數	28 人		人數	28 人		人數	28 人					
	主食	黑芝麻飯		主食	糙米飯		主食	麵食		主食	糙米飯		主食	五穀飯					
	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	咖哩素雞	素雞	2Kg	番茄豆腐			古早味油飯	糯米-圓-已提前送	庫存	馬鈴薯燉油腐	小油豆腐丁	1Kg	鹽水時蔬	雞蛋10入	1盒				
						豆腐4.2K津切小丁					毛豆仁	1Kg			馬鈴薯*Q				
		馬鈴薯*Q									乾香菇絲(台灣)				紅蘿蔔-產履			青花菜"12K散	
		紅蘿蔔-產履				薑片					素火腿丁1K	庫存						杏鮑菇切塊Q*3K	
						蕃茄(角)2550g					薑末				滷包-大10入母指	1包		脆筍片1.7K	
		薑片				高麗菜去外葉Q*			素油蔥0.6K		庫存						小黃瓜Q.*		
	老公咖哩粉600g盒			木耳朵*1K															
副 菜	香菇蒸蛋	洗選雞蛋"12K		豆皮白菜	大白菜去外葉Q.*		素雞翅	素雞翅	28個	螞蟻上樹			回鍋干片						
		香菇小朵(生)Q*3K			紅蘿蔔-產履				冬粉-大包3K"					豆干片					
		年糕紙-薄""				素豆竹1.8K(包)					高麗菜去外葉Q*				高麗菜去外葉Q*				
					木耳朵*1K				紅蘿蔔-產履					紅蘿蔔-產履					
																黑豆瓣醬3K十全			
青 菜	產銷履歷	菠菜-產履-東		有機荷葉	有機菜曾吾強120K	庫存	時節豆芽	綠豆芽		有機油菜	有機菜曾吾強120K	庫存	有機青松	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							
湯	紫菜蛋花湯	紫菜150g"大包圓		肉羹湯	素肉粿0.6K(包)	1包	結頭菜	結頭菜去皮Q.*		豆腐蛋花湯	豆腐4.2K津切小丁		地瓜芋圓湯	地瓜產履.*	庫存				
		(先漂洗切段下鍋)				紅蘿蔔-產履					小白菜-產履-東				芋圓				
		洗選雞蛋"12K			脆筍絲1.7K				洗選雞蛋"12K					砂糖25K小太陽"					
		薑絲			木耳絲*3K														
					白蘿蔔*Q														
					洗選雞蛋(盤)30入														
		豆腐4.2K津切小丁									地瓜產履.*								
黑芝麻		糯米-圓(隔天用)		光泉保久豆漿隨車		五穀米-隔天用		大麥-隔天用											
水 果			茂谷柑Q		鮮奶(養)08:00		桶柑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						

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: 青埔國民小學 李安邦