

青埔國小. 一一三學年第二學期學生午餐食譜設計表(第七週)

預估總價:	\$345,350	平均每日:	\$69,070	平均每人每日:	\$36
-------	-----------	-------	----------	---------	------

食料來源一律使用國產豬肉、牛肉

3月24日(星期一)				3月25日(星期二)				3月26日(星期三)				3月27日(星期四)				3月28日(星期五)			
人數	1,916人(預估:\$50,166)			人數	1,916人(預估:\$89,049)			人數	1,916人(預估:\$91,883)			人數	1,916人(預估:\$70,256)			人數	1,916人(預估:\$43,996)		
主食	海苔香鬆飯			主食	糙米飯			主食	麵食			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	三 杯 雞	雞胸丁"超秦	144Kg	咖 哩 魚	旗魚丁3K(含冰)	45包		玉 米 瘦 肉 粥	絞肉A90%*"cas	36Kg		親 子 井 雞	雞胸丁"佳世福	144Kg		京 醬 肉 絲	肉絲*"cas	108Kg	
		麵腸切2cm段*	48Kg		馬鈴薯*Q	60Kg			玉米粒15K(台灣)	2件			洋蔥去皮*加工	36Kg			洋蔥去皮*加工	40Kg	
		薑片	1.5Kg		紅蘿蔔-產履	10Kg			乾香菇絲(台灣)	1Kg			紅蘿蔔-產履	10Kg			粗豆干絲.	20Kg	
		去皮蒜仁*	2Kg		洋蔥去皮*加工	10Kg			紅蘿蔔-產履	20Kg			洗選雞蛋"12K	12Kg			絞蒜仁	1.5Kg	
		九層塔Q.*	1Kg		南瓜Q.*	10Kg			洗選雞蛋(盤)30人	2盤			青蔥	2Kg			甜麵醬3K十全	1件	
菜		辣椒(紅)	0.2Kg		老公咖哩粉600g盒	3盒			洗選雞蛋"12K	12Kg									
		胡麻油約3L福壽	庫存		薑片	1Kg			絞紅蔥頭*	3Kg									
									青蔥	1Kg									
副 菜	青 花 什 錦	肉絲*"cas	12Kg	白 菜 魯	大白菜去外葉Q.*	130Kg		滷 翅 小 腿	雞翅小腿.大成	3866支		芹 香 甜 不 辣	西洋芹*Q	110Kg		大 黃 瓜 炒 蛋	大黃瓜Q	100Kg	
		青花菜"12K散	12件		肉絲*"cas	15Kg			(每人2個)				甜不辣條3K.Q	8包		黃 瓜	木耳朵*1K	5包	
		木耳朵*1K	4包		乾香菇絲(台灣)	0.6Kg			絞蒜仁	1Kg			秀珍菇*美Q	9Kg			洗選雞蛋"12K	60Kg	
		紅蘿蔔-產履	8Kg		乾蝦仁	1.5Kg			薑片	1Kg			絞蒜仁	1Kg			紅蘿蔔-產履	6Kg	
		絞蒜仁	1Kg		紅蘿蔔-產履	6Kg			辣椒(紅)	0.2Kg									
青 菜	產 銷 履 歷	小白菜-產履-東	120Kg	有 機 鳳 京 筍	有機菜曾吾強120K	庫存		時 節 高 麗 菜	高麗菜去外葉Q*	128Kg		有 機 雪 菜	有機菜曾吾強120K	庫存		有 機 黑 葉 菜	有機菜宋木森120K	庫存	
		絞蒜仁	1Kg		蒜頭酥約1斤"	1包			蒜頭酥約1斤"	1包				1包			蒜頭酥約1斤"	1包	
湯	蘿 蔔 玉 米 湯	玉米粒15K	1件	筍 絲 羹 湯	肉絲*"cas	6Kg		蒸 豬 肉 餡 餅	巧好蔥肉餡餅50人	39包		味 噌 豆 腐 湯	豆腐4.2K津切小丁	9板		綠 豆 Q Q 湯	綠豆30K	1件	
		白蘿蔔*Q	45Kg		紅蘿蔔-產履	4Kg								1件		切QQ粉圓	切QQ粉圓	21Kg	
		叉骨切cas	6Kg		脆筍絲1.7K	6包								2Kg		砂糖25K小太陽"	1件	1件	
					木耳去Q.*	3Kg								2包					
					白蘿蔔*去皮Q	40Kg								1Kg					
水 果					洗選雞蛋"12K	12Kg													
					柴魚片-半斤	1包													
					叉骨切cas	6Kg													
		環保蔬食餐																	
		素海苔香鬆3K	3包							光泉保久豆漿隨車	153瓶						紅藜麥	3Kg	
營 養									蘋果膠生用	147個									
									鮮奶(養)08:00	1785瓶									
									蘿蔔"進口	1916人									
									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	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	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	
		4.7 2.9 1.7	3.0 725		5.7 2.1 1.8 1.0 2.4 770	5.1 2.6 0.8 1.0 2.2 791	5.0 3.2 1.5 1.0 2.4 796	5.6 2.5 1.4 2.8 741											

温
脉
炎

執行秘書

午家止訟計

學務主任

● ● 恩平縣志

校長

辛巳年五月廿六日

青埔國小. 一一三學年第二學期學生午餐食譜設計表(第七週)素食

001

3月24日(星期一)				3月25日(星期二)				3月26日(星期三)				3月27日(星期四)				3月28日(星期五)			
人數	主餐	配料	數量	人數	主餐	配料	數量	人數	主餐	配料	數量	人數	主餐	配料	數量	人數	主餐	配料	數量
28人	海苔香鬆飯			28人	糙米飯			32人	麵食			32人	糙米飯			32人	胚芽飯		
菜名	菜名	菜名	菜名	菜名	菜名	菜名	菜名	菜名	菜名	菜名	菜名	菜名	菜名	菜名	菜名	菜名	菜名	菜名	菜名
三杯麵	咖哩	烤菇丁	1Kg	玉米粥	小豆乾丁	玉米粒15K富士鮮	1Kg	紅K蛋	紅蘿蔔-產履	紅蘿蔔-產履	洗選雞蛋"12K	紅K蛋	紅蘿蔔-產履	紅蘿蔔-產履	洗選雞蛋"12K	京醬乾片	小黃瓜Q	粗豆干絲."	0.2K
麵片	洋芋	馬鈴薯*Q		粥	乾香菇絲(台灣)	紅蘿蔔-產履		玉米	紅蘿蔔-產履	洗選雞蛋(盤)30人	洗選雞蛋"12K	紅K蛋	紅蘿蔔-產履	紅蘿蔔-產履	洗選雞蛋"12K	乾片	甜麵醬3K十全		
薑片		南瓜Q.*			洗選雞蛋"12K	洗選雞蛋"12K													
九層塔Q.*		薑片																	
辣椒(紅)																			
胡麻油約3L福壽																			
菜	菜	菜	菜	菜	菜	菜	菜	菜	菜	菜	菜	菜	菜	菜	菜	菜	菜	菜	菜
青花什錦	白菜魯	大白菜去外葉Q.*	0.2Kg	滷大油豆腐	大油豆腐	32個		芹香甜不辣	西洋芹*Q	素天婦羅	秀珍菇*美Q	芹香甜不辣	西洋芹*Q	素天婦羅	秀珍菇*美Q	大黃瓜Q	木耳朵*1K	洗選雞蛋"12K	紅蘿蔔-產履
副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜
產銷履歷	有機鳳京筍	有機菜曾吾強120K	0.1Kg	時節蔬菜	高麗菜去外葉Q*	薑絲	0.1Kg	有機雪菜	有機菜曾吾強120K	薑絲	0.1Kg	有機雪菜	有機菜曾吾強120K	薑絲	0.1Kg	有機黑葉	有機菜宋木森120K	薑絲	0.1Kg
湯	蘿蔔玉米湯	玉米粒15K		蒸素鍋貼	素鍋貼50人	每人3個	2包	味噌豆腐湯	豆腐4.2K津切小丁	味噌(粗)9K十全	海帶芽(乾)	味噌豆腐湯	豆腐4.2K津切小丁	味噌(粗)9K十全	海帶芽(乾)	綠豆QQ湯	綠豆30K	切QQ粉圓	砂糖25K小太陽"
		白蘿蔔*Q			脆筍絲1.7K	木耳朵Q.*													
		白蘿蔔*去皮Q			洗選雞蛋"12K	洗選雞蛋"12K													
		環保蔬食餐			光泉保久豆漿隨車	蘋果慶生用													
		素海苔香鬆3K			鮮奶(養)08:00	鮮奶(養)08:00													
水果	全穀	豆魚	水果	全穀	豆魚	鮮奶	鮮奶	全穀	豆魚	鮮奶	鮮奶	全穀	豆魚	鮮奶	鮮奶	全穀	豆魚	鮮奶	鮮奶
營養	營養	營養	營養	營養	營養	營養	營養	營養	營養	營養	營養	營養	營養	營養	營養	營養	營養	營養	營養

營養師:

執行秘書:

學務主任:

校長:

營養師 徐秀寧

營養師 林雅琪

營養師 詹德木

青埔國民小學 李安邦 校長