

青埔國小.一一三學年第二學期學生午餐食譜設計表(第十週)

食材來源一律使用國產豬、牛肉

		4 月 14 日(星期一)			4 月 15 日(星期二)			4 月 16 日(星期三)			4 月 17 日(星期四)			4 月 18 日(星期五)		
		人數	1,915 人(預估:\$41,753)		人數	1,915 人(預估:\$85,543)		人數	1,915 人(預估:\$117,477)		人數	1,915 人(預估:\$82,034)		人數	1,915 人(預估:\$42,183)	
		主食	黑芝麻飯		主食	糙米飯		主食	麵食		主食	糙米飯		主食	紫米飯	
		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	醬 燒 油 豆 腐	醬	小油豆腐丁.	115Kg	莎	旗魚丁3K(含冰)	48包	紅	熟小烏龍麵	225Kg	南	雞胸丁"超秦	126Kg	粉	肉片*"cas	114Kg
		燒	洋蔥去皮*加工	25Kg	莎	洋蔥去皮*加工	25Kg	燒	前排丁3K包cas	60Kg	瓜	雞(骨腿丁)超秦	18Kg	蒸	地瓜產履.*	庫存
		油	木耳朵*1K	9包	醬	牛蕃茄Q.*	25Kg	豬	白蘿蔔*去皮Q	70Kg	咖	南瓜Q	30Kg	肉	絞蒜仁	1.5Kg
		豆	紅蘿蔔-產履	10Kg	燒	甜椒黃 Q.*	12Kg	肉	紅蘿蔔-產履	10Kg	哩	馬鈴薯*Q	35Kg		蒸肉粉1斤-飛馬	21包
		腐	青蔥	12Kg	魚	檸檬原汁750cc	3瓶	湯	素豆竹1.8K(包)	4包	雞	紅蘿蔔-產履	8Kg		年糕紙-薄""	62張
			辣椒(紅)	0.2Kg		青蔥	1.5Kg	麵	薑片	2Kg		洋蔥去皮*加工	10Kg			
			絞蒜仁	1Kg		絞蒜仁	2Kg		青蔥	2Kg		薑片	1.5Kg			
						巴西利葉100g洋香	1瓶		辣豆瓣醬(2.8K)"	2桶		老公咖哩粉600g盒	3盒			
副 菜	菜 脯 炒 蛋	洗選雞蛋"12K	120Kg	鮮	炸豆包切絲.	22Kg	綜	肉角*"cas	60Kg	冬	冬瓜*去皮Q	135Kg	回	豆干片	95Kg	
		碎菜脯3K	5包	蔬	黃豆芽*非基改	95Kg	合	小干四丁2*2	50Kg	瓜	鴻禧菇3K*Q	7包	鍋	高麗菜去外葉Q*	50Kg	
		青蔥	2Kg	豆	紅蘿蔔-產履	6Kg	滷	米血糕3K如記(切)	15包	菇	紅蘿蔔-產履	10Kg	干	紅蘿蔔-產履	6Kg	
				包	絞蒜仁	1.5Kg	味	海帶結.	25Kg		薑絲	1Kg	片	絞蒜仁	1Kg	
								辣椒(紅)	0.2Kg					青蔥	1Kg	
								絞蒜仁	1.5Kg					黑豆瓣醬(9K)十全	1件	
								滷包-大10入母指	庫存							
青 菜	產 銷 履 歷	蚵白菜-產履	120Kg	有	有機菜曾吾強120K	庫存	時	高麗菜去外葉Q*	128Kg	有	有機菜曾吾強120K	庫存	有	有機菜宋木森120K	庫存	
		蒜頭酥約1斤"	1包	機	蒜頭酥約1斤"	1包	節	絞蒜仁	1Kg	機	蒜頭酥約1斤"	1包	機	絞蒜仁	1Kg	
				青						廣						
				江						島						
湯	哈 佛 蔬 菜 湯	洋蔥去皮*加工	8Kg	紅	紅豆-產履*30K	庫存	蒸	珍珠丸.30入奇美	128包	酸	洗選雞蛋"12K	12Kg	福	熟桂竹筍約18K	2件	
		高麗菜去外葉Q*	20Kg	豆	湯圓(東寶)	40Kg	珍	(每人2個)		辣	洗選雞蛋(盤)30入	2盤	菜	長福菜1.8K(包)	3包	
		紅蘿蔔-產履	5Kg	湯	砂糖25K小太陽"	1件	珠			湯	豆腐4.2K津切小丁	5板	桂	薑片	1Kg	
		南瓜Q	20Kg	圓							脆筍絲1.7K	5包	筍	叉骨切cas	6Kg	
		叉骨切cas	6Kg								大白菜去外葉Q.*	21Kg	湯			
											木耳絲*3K	1包				
											紅蘿蔔-產履	5Kg				
											叉骨切cas	3Kg				
		環保蔬食餐														
		紅豆-產履*30K	1件								地瓜產履.*	65Kg				
		黑芝麻	1Kg						光泉保久豆漿隨車	125瓶		紫米-隔天用	8Kg			
水 果				葡萄"進口 個	1915人	優酪乳-養08:00	1795瓶	蘋果"	1915個							
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	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量									
	5.1 2.1 1.2 2.5 658	6.0 2.1 1.5 1.0 2.4 784	5.0 2.3 1.3 1.0 2.2 775	5.6 2.3 1.8 1.0 2.4 778	6.1 3.0 1.2 2.6 799											

李安邦

邦女字長

青埔國小. 一一三學年第二學期學生午餐食譜設計表(第十週)素食

oa1

	4 月 14 日(星期一)			4 月 15 日(星期二)			4 月 16 日(星期三)			4 月 17 日(星期四)			4 月 18 日(星期五)		
	人數	28 人		人數	28 人		人數	28 人		人數	28 人		人數	28 人	
菜名	主食	黑芝麻飯		主食	糙米飯		主食	麵食		主食	糙米飯		主食	紫米飯	
	配料	數量		配料	數量		配料	數量		配料	數量		配料	數量	
主菜	醬燒豆腐	小油豆腐丁		素魚	素魚1.2K	1包	紅燒素湯麵	熟小烏龍麵		南瓜咖哩麵	杏鮑菇塊Q	1Kg	粉蒸地瓜	生烤麩丁	1Kg
		木耳*1K			牛蕃茄Q.*			白蘿蔔*去皮Q			青花菜冷凍	1Kg		地瓜產履.*	
		紅蘿蔔-產履			甜椒黃 Q.*			紅蘿蔔-產履			南瓜Q			蒸肉粉1斤-飛馬	
		辣椒(紅)			檸檬原汁750cc			素豆竹1.8K(包)			麵腸	2Kg		年糕紙-薄"	
								薑片			馬鈴薯*Q				
					巴西利葉100g洋香			辣豆瓣醬(2.8K)"			老公咖哩粉600g盒				
副菜	菜脯炒蛋	洗選雞蛋"12K		鮮蔬豆包	炸豆包切絲		綜合滷味	小干四丁2*2		冬瓜燴菇	冬瓜*去皮Q		回鍋干片	豆干片	
		碎菜脯3K			黃豆芽*非基改			素紫米糕900g	1包					高麗菜去外葉Q*	
					紅蘿蔔-產履			海帶結			鴻禧菇3K*Q			紅蘿蔔-產履	
								辣椒(紅)			紅蘿蔔-產履				
											薑絲				
								滷包-大10入母指						黑豆瓣醬(9K)十全	
青菜	產銷履歷	蚵白菜-產履		有機青江	有機菜曾吾強120K	庫存	時節高麗	高麗菜去外葉Q*		有機廣島	有機菜曾吾強120K	庫存	有機小松	有機菜宋木森120K	庫存
		薑絲	0.1K		薑絲	0.1K		薑絲	0.1K		薑絲	0.1K		薑絲	0.1K
湯	哈佛蔬菜湯	金針菇Q	1Kg	紅豆湯圓	紅豆-產履*30K		蒸珍珠丸	素珍珠丸.20入	3包	酸辣湯	洗選雞蛋"12K		福菜桂筍湯	熟桂竹筍約18K	
		高麗菜去外葉Q*			湯圓(東寶)			(每人2個)			洗選雞蛋(盤)30入			長福菜1.8K(包)	
		紅蘿蔔-產履			砂糖25K小太陽"						豆腐4.2K津切小丁			薑片	
		南瓜Q									脆筍絲1.7K				
											大白菜去外葉Q.*				
		紅豆-產履*30K									木耳絲*3K				
		環保蔬食餐									紅蘿蔔-產履				
水果		黑芝麻						光泉保久豆漿隨車			地瓜產履.*				
											紫米-隔天用				
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			

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

主任詹德木

青埔國民小學校長李安邦