

青埔國小. 一一三學年第二學期學生午餐食譜設計表(第十三週)

平均每日: \$65,611

平均每日: \$65,611

平均每人每日: \$34.3

食材來源一律使用國產豬、牛肉

	5月5日(星期一)			5月6日(星期二)			5月7日(星期三)			5月8日(星期四)			5月9日(星期五)					
	人數	1,914人(預估:\$53,876)		人數	1,914人(預估:\$62,850)		人數	1,914人(預估:\$88,909)		人數	1,914人(預估:\$74,368)		人數	1,914人(預估:\$48,053)				
	主食	小米飯		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	狗仔肉燥	瓜絞肉A90%*"cas	138Kg	香酥魷魚排	魷魚排100入.6K	19.5盒	什錦烏龍湯麵	熟小烏龍麵	225Kg	蠔油醬燒雞	雞胸丁"佳世福	126Kg	魚香肉絲	肉絲*"cas	132Kg			
		絞花瓜1.8K"	15包			肉絲*"cas		36Kg	雞(骨腿丁)佳世福		18Kg	脆筍絲1.7K		10包				
		絞蒜仁	1Kg			乾香菇絲(台灣)		1.5Kg	紅蘿蔔-產履		10Kg	木耳朵Q.*		10Kg				
		絞紅蔥頭	2Kg			高麗菜去外葉Q*		60Kg	杏鮑菇-切塊Q3K		21Kg	辣椒(紅)		0.3Kg				
						紅蘿蔔-產履		5Kg	薑片		1.5Kg	薑末		1.5Kg				
						木耳朵*1K		4包	青蔥		2Kg	絞蒜仁		1.5Kg				
						柴魚片-半斤		2包	蠔油5L(素)金蘭		2桶	青蔥		2Kg				
						昆布250g包		3包										
副菜	培根花椰	白花菜"富士12K散	8件	高麗菜炒蛋	洗選雞蛋"12K	96Kg	四寶肉醬	玉米粒鮮綠Q15K"	2件	泡菜粉絲	冬粉-大包3K"	7包	黃瓜什錦	赤肉粳3K(包)~	8包			
		青花菜"12K散	4件		高麗菜去外葉Q*	60Kg		絞肉A90%*"cas	36Kg		大白菜去外葉Q.*	50Kg		大黃瓜Q.*	135Kg			
		碎培根3K~	4包		紅蘿蔔-產履	5Kg		毛豆仁~山內約1K	10包		木耳朵*1K	6包		金絲菇Q	9Kg			
		木耳朵Q.*	4Kg		青蔥	1Kg		小豆干丁1*1	90Kg		韓式泡菜3K*	8包		紅蘿蔔-產履	10Kg			
		紅蘿蔔-產履	5Kg			絞蒜仁		1.5Kg	絞蒜泥		1Kg	絞蒜仁		1Kg				
		絞蒜仁	1Kg															
青菜	產銷履歷	小白菜-產履	120Kg	有機黑葉	有機菜曾吾強128K	庫存	時節豆芽	綠豆芽	105Kg	有機油菜	有機菜曾吾強120K	庫存	有機青江	有機菜宋木森120K	庫存			
		絞蒜仁	1Kg		蒜頭酥約1斤"	1包		韭菜-青頭Q.*	3Kg		絞蒜仁*	1Kg		蒜頭酥約1斤"	1包			
						絞蒜仁		1Kg										
湯	香菇雞湯	香菇小朵(生)Q	6Kg	蕃茄豆芽湯	牛蕃茄Q.*	25Kg	蒸芝麻包	芝麻包20入"	96包	枸杞青木瓜湯	青木瓜.*Q	55Kg	冬瓜茶山粉圓	冬瓜糖580g	55個			
		雞胸丁"佳世福	48Kg		黃豆芽*非基改	25Kg			枸杞(1斤包)		1包	山粉圓		9Kg				
		雞(骨腿丁)佳世福	8Kg		青蔥	1Kg			薑片		1.5Kg							
		薑片	1Kg		叉骨切cas	6Kg			叉骨切cas		6Kg							
			小米		10Kg						光泉保久豆漿隨車	153瓶			紫米-隔天用	8Kg		
		水果				茂谷柑O		1914個	鮮奶(養)08:00		1766瓶	黑李		1914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													
	5.0 2.9 1.6 2.4 716	5.0 2.0 1.3 1.0 3.4 746	5.0 2.4 1.0 1.0 2.7 797	5.6 2.0 1.6 1.0 3.4 795	7.0 2.2 1.6 2.0 785													

營養師：

寧秀徐師養營

執行秘書：

琪雅林 餐書 午秘

學務主任：

木德詹 處任 務主 學生

校長：

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(第十三週)素食

oal

	5月5日(星期一)			5月6日(星期二)			5月7日(星期三)			5月8日(星期四)			5月9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	小米飯		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	瓜仔素肉燥	素肉燥3K	1包	香酥素魚排	素魚排	1包	什錦烏龍湯麵	熟小烏龍麵		蠔油醬燒菇	小油豆腐丁	1Kg	魚香茄子豆腐	凍豆腐丁	2Kg
		絞花瓜1.8K"				素火腿		1條			紅蘿蔔-產履			茄子Q	0.5K
		碎豆乾丁	1Kg			乾香菇絲(台灣)			杏鮑菇-切塊Q3K						
						高麗菜去外葉Q*			薑片			辣椒(紅)			
						紅蘿蔔-產履						薑末			
						木耳朵*1K			蠔油5L(素)金蘭						
						生豆包		0.6K							
						昆布250g包									
副菜	素培根花椰	白花菜"富士12K散		高麗菜炒蛋	洗選雞蛋"12K		四寶干丁	玉米粒15K富士鮮		泡菜粉絲	冬粉-大包3K"		黃瓜什錦	素香菇肉粿	0.6K
		青花菜"12K散			高麗菜去外葉Q*				大白菜去外葉Q.*			大黃瓜Q.*			
		素培根500g	1包		紅蘿蔔-產履			毛豆仁~山內約1K			木耳朵*1K			金絲菇Q	
		木耳朵*1K				小豆干丁1*1			素韓式泡菜1K*		1包	紅蘿蔔-產履			
		紅蘿蔔-產履			紅蘿蔔-產履 同主菜用										
					產履最少1K裝										
青菜	產銷履歷	小白菜-產履		有機黑葉	有機菜曾吾強120K	庫存	時節豆芽	綠豆芽		有機油菜	有機青菜曾吾強	庫存	有機青江	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			
湯	香菇蘿蔔湯	香菇小朵(生)Q		蕃茄豆芽湯	牛蕃茄Q.*		蒸芝麻包	芝麻包20入"		枸杞青木瓜湯	青木瓜.*Q		冬瓜茶山粉圓	冬瓜糖580g	
		白蘿蔔Q	1Kg		黃豆芽*非基改				枸杞(1斤包)			山粉圓			
		素羊肉0.6K	1包					薑片							
		薑片													
		小米				光泉保久豆漿隨車			紫米-隔天用						
水果			茂谷柑O		鮮奶(養)08:00		黑李								
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