

青埔國小. 一一三學年第二學期學生午餐食譜設計表(第十九週)

預估總價: \$300,858

平均每日: \$60,172

平均每人每日: \$36.8

食材來源一律使用國產豬、牛肉

6月16日(星期一)		6月17日(星期二)		6月18日(星期三)		6月19日(星期四)		6月20日(星期五)																					
人數	1,630人(預估:\$47,748)		人數	1,630人(預估:\$83,326)		人數	1,630人(預估:\$48,077)		人數	1,630人(預估:\$77,758)		人數	1,659人(預估:\$43,949)																
主食	黑芝麻飯		主食	糙米飯		主食	麵食		主食	糙米飯		主食	地瓜飯																
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	甜醬豬肉	肉角*"cas 紅蘿蔔-產履 絞蒜仁 甜麵醬3K十全	126Kg 30Kg 1Kg 2件	香酥虱目魚排	虱目魚排80片高昇 沙拉油18L台糖	21件 2桶	南瓜炒米粉	細米粉(切)" 肉絲*"cas 乾香菇絲(台灣) 南瓜Q 紅蘿蔔-產履 油蔥酥約5斤"	78Kg 33Kg 0.8Kg 60Kg 5Kg 1包	蔥油雞丁	雞胸丁"佳世福 雞(骨腿丁)佳世福 青蔥 高麗菜去外葉Q* 薑絲 辣椒(紅)	108Kg 27Kg 5Kg 35Kg 1.2Kg 0.2Kg	味噌燒肉	肉片*"cas 紅蘿蔔-產履 洋蔥去皮*加工 絞蒜仁 味噌3k(細白)十全	126Kg 20Kg 24Kg 1Kg 2件														
	副菜	豆漿玉米蒸蛋	洗選雞蛋"12K 生豆漿5K※產履 玉米粒富士鮮約1K 年糕紙-薄"		84Kg 4包 9包 55張	泡菜絲		冬粉-大包3K" 大白菜去外葉Q.* 紅蘿蔔-產履 木耳朵Q.* 韓式泡菜3K* 絞蒜泥	6包 42Kg 3Kg 3Kg 7包 1Kg		茶葉蛋	洗選雞蛋"12K 紅茶骨 茶葉外袋(大) 滷包-大10入母指		庫存 庫存 庫存 庫存	蠔油干丁	杏鮑菇-切塊Q 美 大黑豆干1切12" 敏豆-冷凍10k 紅蘿蔔-產履 絞蒜仁 蠔油5L(素)金蘭	30Kg 85Kg 1件 5Kg 1Kg 庫存	青花燴菇	肉絲*"cas 青花菜"12K散 金絲菇Q 鴻禧菇3K*Q 玉米筍去殼Q.* 絞蒜仁	9Kg 10件 9Kg 2包 4Kg 1Kg									
		青菜	產銷履歷		空心-產履-東 絞蒜仁			104Kg 1Kg	有機高麗菜			有機菜曾吾強105K 絞蒜仁		庫存 1Kg		時節A菜	大陸A菜.*Q 絞蒜仁		104Kg 1Kg	有機莧菜	有機菜曾吾強102K 絞蒜仁	庫存 1Kg	有機青松	有機菜宋木森102 蒜頭酥約1斤"	庫存 1包				
			湯		海帶芽(乾) 金絲菇Q 薑絲 青蔥 叉骨切cas			1.5Kg 6Kg 1Kg 1Kg 5Kg				絲瓜豆腐湯		絲瓜Q.* 豆腐4.2K(薄) 薑絲 青蔥 叉骨切cas 洗選雞蛋(盤)30入			40Kg 5板 1Kg 1Kg 5Kg 1盤		扁蒲魚丸湯		扁蒲Q.* 虱目小魚丸3K包" 紅蘿蔔-產履	55Kg 5包 2Kg		大滷湯	洗選雞蛋"12K 肉絲*"cas 脆筍絲1.7K 木耳朵Q.* 紅蘿蔔-產履 叉骨切cas	12Kg 6Kg 6包 3Kg 5Kg 6Kg	紅豆薏仁湯	紅豆-產履*30K 大麥-已提前送 砂糖25K小太陽"	庫存 庫存 1件
					水果			黑芝麻						0.8Kg			黃金奇異果"				茶葉外袋(大) 紅茶骨 滷包-大10入母指 洗選雞蛋"12K	5個 1Kg 庫存 108Kg			鮮奶(養)08:00	光泉保久豆漿隨車		126瓶	蘋果"
營養		全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量 含鈣		全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量 含鈣			全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量 含鈣		全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量 含鈣				全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量 含鈣																
5.1 3.1 0.9 1.9 699 126		5.1 2.2 1.4 1.0 4.0 797 185		5.4 1.1 1.0 1.0 3.0 741 249		5.3 2.9 1.2 1.0 2.0 769 301		5.7 2.7 1.7 2.4 753 119																					

◎本菜單含有甲殼類、花生、乳品類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類等及其各類製品，不適合對其過敏體質者食用。

◎本菜單高鈣食物會以斜體標示。

營養師: 營養師徐秀寧

執行秘書: 林雅琪

學務主任:

詹德木

校長:

李安邦

青埔國小. 一一三學年第二學期學生午餐食譜設計表(第十九週)素食

oal

6月16日(星期一)				6月17日(星期二)				6月18日(星期三)				6月19日(星期四)				6月20日(星期五)			
	人數	29人		人數	29人		人數	29人		人數	29人		人數	29人					
	主食	黑芝麻飯		主食	糙米飯		主食	麵食		主食	糙米飯		主食	地瓜飯					
	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	甜醬烤魷	烤魷丁	2K	香酥素魚排	素魚排	29個	南瓜炒米粉	細米粉(切)"		高麗豆腸	生豆腸	1.5K	味噌燒油腐	大油豆腐	29個				
		紅蘿蔔-產履			沙拉油18L台糖			素火腿	1條			紅蘿蔔-產履							
								乾香菇絲(台灣)											
		甜麵醬3K十全						生豆包	0.5K			高麗菜去外葉Q*							
								南瓜Q				薑絲							
								紅蘿蔔-產履				辣椒(紅)							
副 菜	豆漿玉米蒸蛋	洗選雞蛋"12K		泡菜粉絲	冬粉-大包3K"		茶葉蛋	洗選雞蛋"12K	庫存	蠔油干丁	杏鮑菇-切塊Q 美		青花燴菇						
		生豆漿5K※產履			大白菜去外葉Q.*			紅茶骨	庫存		大黑豆干1切12"			青花菜"12K散					
		玉米粒富士鮮約1K			紅蘿蔔-產履			茶葉外袋(大)	庫存		敏豆-冷凍10k			金絲菇Q					
		年糕紙-薄"			木耳朵Q.*			滷包-大10入母指	庫存		紅蘿蔔-產履			鴻禧菇3K*Q					
					素韓式泡菜1K*	1包								玉米筍去殼Q.*					
青 菜	產銷履歷	空心-產履-東		有機高麗	有機菜曾吾強102K	庫存	時節A菜	大陸A菜.*Q		有機莧菜	有機菜曾吾強102K	庫存	有機青松	有機菜宋木森102	庫存				
		薑絲	0.1K		薑絲	0.1K		薑絲	0.1K		薑絲	0.1K							
湯	海芽金菇湯	海帶芽(乾)		絲瓜豆腐湯	絲瓜Q.*		扁蒲素丸湯	扁蒲Q.*		大滷湯	洗選雞蛋"12K		紅豆薏仁湯	紅豆-產履*30K	庫存				
		金絲菇Q			豆腐4.2K(薄).			素香菇丸0.6K	1包		脆筍絲1.7K			大麥-已提前送	庫存				
		薑絲			薑絲			紅蘿蔔-產履			木耳朵Q.*			砂糖25K小太陽"	庫存				
水 果					洗選雞蛋(盤)30入														
營 養	全穀	豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量 含鈣		全穀	豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量 含鈣		全穀	豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量 含鈣		全穀	豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量 含鈣		全穀	豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量 含鈣					
					黃金奇異果"			鮮奶(養)08:00			蘋果"								

◎本菜單含有花生、乳品類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、亞硫酸鹽類等及其各類製品，不適合對其過敏體質者食用。

營養師: 營養師徐秀寧

執行秘書: 林雅琪

學務主任: 詹德木

校長: 李安邦