

青埔國小. 一一三學年第二學期學生午餐食譜設計表(第二十週)

預估總價: \$298,834

平均每日: \$59,767

平均每人每日: \$39

食材來源一律使用國產豬、牛肉

6月23日(星期一)				6月24日(星期二)				6月25日(星期三)				6月26日(星期四)				6月27日(星期五)							
人數		1,632人(預估:\$37,996)		人數		1,205人(預估:\$69,969)		人數		1,632人(預估:\$83,414)		人數		1,632人(預估:\$63,222)		人數		1,567人(預估:\$44,233)					
主食		紅藜飯		主食		糙米飯		主食		麵食		主食		糙米飯		主食		蕎麥飯					
菜名		配 料		數量		菜名		配 料		數量		菜名		配 料		數量		菜名		配 料		數量	
主菜	家常油豆腐	家小油豆腐丁		95Kg	泡韓式泡菜3K*		6包	白熟小烏龍麵		196Kg	親雞胸丁"佳世福		120Kg	竹肉柳*"cas		96Kg							
		洋蔥去皮*加工		25Kg	旗魚丁3K(含冰)		25包	醬絞肉A90%*"cas		30Kg	子洋蔥去皮*加工		30Kg	筍紅蘿蔔-產履		20Kg							
		木耳朵*1K		5包	豆腐4.2K(薄)		6板	義三色丁-富"約1K		12包	井紅蘿蔔-產履		6Kg	木竹筍*切絲.補助		57Kg							
		紅蘿蔔-產履		4Kg	大白菜*去外葉Q		30Kg	利洋蔥去皮*加工		24Kg	雞洗選雞蛋"12K"		12Kg	須木耳*1K		15包							
		青蔥		2Kg	洋蔥去皮*加工		6Kg	麵青花菜"12K散		2件				絞蒜仁		1Kg							
		絞蒜仁		1Kg	絞蒜仁		1Kg		香蒜粉1K		1包												
									巴西利葉100g洋香		1瓶												
									奶粉2.2K。克寧		2桶												
							安佳奶油454g大。		3包														
副菜	起司蕃茄炒蛋	起洗選雞蛋"12K"		96Kg	什赤肉粳3K(包)		5包	滷肉排"75 gcas		1632個	蒲扁蒲Q.*		100Kg	海海帶結		40Kg							
		牛蕃茄Q.*		40Kg	錦大黃瓜Q.*		80Kg	排絞蒜仁		1Kg	瓜香菇小朵(生)Q		9Kg	結豆干片		86Kg							
		乳酪絲1KgBFT。		20包	大金絲菇Q		6Kg	辣辣椒(紅)		0.2Kg	鮮金絲菇Q		6Kg	炒辣椒(紅)		0.2Kg							
					紅蘿蔔-產履		6Kg		滷包-大10人母指		庫存	菇紅蘿蔔-產履		5Kg	豆薑絲		0.5Kg						
					絞蒜仁		1Kg					絞蒜仁		1Kg	干九層塔Q.*		1Kg						
青菜	產銷履歷	青莧菜-產履-東		102Kg	有機菜曾吾強75K		庫存	時綠豆芽		86Kg	有機菜曾吾強102K		庫存	有機菜宋木森102K		庫存							
		絞蒜仁		1Kg	絞蒜仁		0.8Kg	節韭菜-青頭Q.*		3Kg	蒜頭酥約1斤"		1包	絞蒜仁		1Kg							
湯	冬瓜鮮菇湯	冬瓜*Q		45Kg	蓮蓮藕切片		26Kg	南絞肉A90%*"cas		12Kg	玉玉米條*切片		48Kg	綠綠豆		24Kg							
		金絲菇Q		3Kg	藕枸杞(1斤包)		1包	瓜南瓜Q.*		38Kg	米紅蘿蔔-產履		2Kg	豆切QQ粉圓		18Kg							
		秀珍菇*美Q		3Kg	養叉骨切cas		6Kg	濃馬鈴薯*Q		12Kg	湯叉骨切cas		3Kg	Q砂糖25K小太陽"		1件							
		薑片		1Kg				湯洋蔥去皮-美*本產		8Kg													
		叉骨切cas		3Kg				安佳奶油454g大。		2包													
								麵粉-中筋		庫存													
水果					香蕉"Q		1205條	優酪乳-養08:00		1538瓶	奇異果"		1632個										
營養		全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量 含鈣	5.0 2.3 1.4	2.4 666 383	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量 含鈣	5.3 1.9 1.9 1.0 2.0 712 166	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量 含鈣	5.0 2.5 0.9 1.0 2.5 794 191	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量 含鈣	5.5 2.1 1.6 1.0 2.4 751 91	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量 含鈣	5.8 3.1 1.5	2.0 767 450										

◎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(第二十週)素食

	6 月 23 日(星期一)			6 月 24 日(星期二)			6 月 25 日(星期三)			6 月 26 日(星期四)			6 月 27 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	紅藜飯		主食	糙米飯		主食	麵食		主食	糙米飯		主食	蕎麥飯			
	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	家常油豆腐	小油豆腐丁* "		泡菜豆腐	素韓式泡菜1K*	1包	白醬義大利麵	熟小烏龍麵		紅仁炒蛋			竹筍木須	素豆竹	0.6K		
																紅蘿蔔-產履	
		木耳朵*1K			豆腐4.2K(薄).			三色丁-富"約1K			紅蘿蔔-產履			竹筍*切絲.補助			
		紅蘿蔔-產履			大白菜*去外葉Q			碎豆乾丁	1K		洗選雞蛋"12K			木耳朵*1K			
								青花菜"12K散									
								巴西利葉100g洋香									
								奶粉2.2K。克寧									
								安佳奶油454g大。									
副 菜	起司蕃茄炒蛋	洗選雞蛋"12K		什錦大黃瓜	素肉羹0.6K	1包	滷時蔬	玉米筍Q	0.6K	蒲瓜鮮菇	扁蒲Q.*		海帶結炒豆干	海帶結.			
		牛蕃茄Q.*			大黃瓜Q.*			白蘿蔔	2K			豆干片					
		乳酪絲1KgBFT。			金絲菇Q			辣椒(紅)			香菇小朵(生)Q			辣椒(紅)			
					紅蘿蔔-產履			滷包-大10入母指			金絲菇Q			薑絲			
								素天婦羅3K	1包		紅蘿蔔-產履			九層塔Q.*			
青 菜	產銷履歷	青莧菜-產履-東		有機青油	有機菜曾吾強75K	庫存	時節豆芽	綠豆芽		有機青江	有機菜曾吾強102K	庫存	有機空心菜	有機菜宋木森102K	庫存		
		薑絲	0.1K		薑絲	0.1K		薑絲	0.1K		薑絲	0.1K					
湯	冬瓜鮮菇湯	冬瓜*Q		蓮藕養生湯	蓮藕切片		南瓜濃湯			玉米段湯	玉米條*切片		綠豆QQ湯	綠豆			
		金絲菇Q			枸杞(1斤包)			南瓜Q.*			紅蘿蔔-產履			切QQ粉圓			
		秀珍菇*美Q				馬鈴薯*Q						砂糖25K小太陽"					
		薑片															

◎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：

林曉琪

學務主任：

詹德木

校長：

青埔國民小學 李安邦 校長