

青埔國小.一一四學年第一學期學生午餐食譜設計表(第二週)

預估總價: \$312,149

平均每日: \$62,430

平均每人每日: \$32.2

食材來源一律使用國產豬、牛肉

	9月8日(星期一).			9月9日(星期二)			9月10日(星期三).			9月11日(星期四)			9月12日(星期五)		
	人數	1,937人(預估:\$42,125)		人數	1,937人(預估:\$83,786)		人數	1,937人(預估:\$74,116)		人數	1,937人(預估:\$70,252)		人數	1,937人(預估:\$41,870)	
主菜	主菜	海苔香鬆飯		主菜	糙米飯		主菜	米食		主菜	糙米飯		主菜	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
蜜汁腰果黑干	腰果(蜜汁)3K"	3包		香酥虱目魚排	虱目魚排80片高昇	25件	什錦蛋炒飯	肉絲*"cas	30Kg	蔥油雞丁	雞胸丁"佳世福	140Kg	粉蒸肉	肉片*"cas	114Kg
	大黑豆干1切12"	90Kg			沙拉油18L台糖	4桶		洗選雞蛋"12K	48Kg		豆腐4.2K津切小丁	庫存		地瓜產履.*	庫存
	毛豆仁~禎祥約1K	15包						三色丁15K富"	2件		洋蔥去皮*加工	24Kg		絞蒜仁	1.5Kg
	杏鮑菇-切塊Q美	24Kg						洋蔥去皮*加工	36Kg		青蔥	1Kg		蒸肉粉1斤-飛馬	21包
	甜椒-彩色Q.*	5Kg						黑胡椒粒.1斤飛馬	1包		薑絲	2Kg		年糕紙-薄"	65張
原味蒸蛋	洗選雞蛋"12K	96Kg		黑胡椒粒.1斤飛馬	毛豆(莢)10K嘉鹿	14件	蒜泥白肉	火鍋肉捲6K*"cas	105Kg	扁蒲豆干	肉絲*"cas	12Kg	小瓜素雞	小黃瓜Q.*	80Kg
	年糕紙-薄"	65張			黑胡椒粒.1斤飛馬	1包		綠豆芽	45Kg		扁蒲Q	140Kg		紅蘿蔔Q	10Kg
					香油(3L)福壽	1桶		紅蘿蔔Q	6Kg		紅蘿蔔Q	6Kg		絞蒜仁	1Kg
					絞蒜仁	1.5Kg		絞蒜泥	2Kg		豆干片	15Kg		素雞切片	30Kg
					八角粒1斤南穎昌*	1包		辣椒(紅)	0.1Kg		絞蒜仁	1Kg		香油(3L)福壽	庫存
產銷履歷	空心菜-產履-東	122Kg		有機黑葉	有機菜曾吾強130K	庫存	有機油菜	有機菜曾吾強122K	庫存	有機青松	有機菜曾吾強122K	庫存	有機青油	有機菜宋木森122K	庫存
	絞蒜仁	1Kg			蒜頭酥約1斤"	1包		絞蒜仁	1Kg		蒜頭酥約1斤"	1包		蒜頭酥約1斤"	1包
蓮藕養生湯	蓮藕切片	35Kg		苦瓜香菇雞湯	雞胸丁"佳世福	30Kg	酸辣湯	洗選雞蛋"12K	12Kg	海結玉米湯	玉米粒15K富士鮮	2件	銀耳蓮子湯	白木耳朵	2Kg
	枸杞(1斤包)	1包			苦瓜Q	20Kg		洗選雞蛋(盤)30入	2盤		海帶結	10Kg		雪蓮子(乾)	庫存
	叉骨切cas	12Kg			香菇小朵(生)Q	9Kg		豆腐4.2K津切小丁	5板		叉骨切cas	6Kg		切QQ粉圓	21Kg
					薑片	1Kg		脆筍絲1.7K	5包					砂糖25K小太陽"	1件
								大白菜*去外葉.*	21Kg						
水果				蘋果"			鮮奶(養)08:00	木耳朵Q.*	3Kg	百香果	雪蓮子(乾)隔天用	6Kg			
								紅蘿蔔Q	5Kg		地瓜產履.*	70Kg			
								叉骨切cas	3Kg		紫米-隔天用	6Kg			
營養	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	5.0 2.2 0.8 2.8 661		營養	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	5.0 3.1 0.8 1.0 2.8 789	營養	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量	5.0 2.2 1.3 1.0 2.8 794	營養	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	5.3 2.5 1.6 1.0 2.4 767	營養	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	7.2 2.1 1.1 2.4 798

◎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: 徐秀寧

執行秘書: 林雅琪

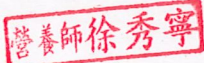
學務主任: 詹德木

校長: 林正義

青埔國小.一一四學年第一學期學生午餐食譜設計表(第二週)素食

	9月8日(星期一).			9月9日(星期二)			9月10日(星期三).			9月11日(星期四)			9月12日(星期五)		
	人數	30人		人數	30人		人數	30人		人數	30人		人數	30人	
菜名	主食	海苔香鬆飯		主食	糙米飯		主食	米食		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	蜜汁腰果	蜜汁3K"		香酥素排	素魚排	30個	什錦蛋炒飯	素火腿丁	1Kg	紅燒豆腐	白蘿蔔	2Kg	粉蒸肉	麵腸切段	2Kg
	腰果	大黑豆干1切12"		素排	沙拉油18L台糖		蛋	洗選雞蛋"12K		凍豆腐	豆腐4.2K津切小丁		肉	地瓜產履.*	
	黑干	毛豆仁~禎祥約1K					飯	三色丁15K富"			薑絲			蒸肉粉1斤-飛馬	
		杏鮑菇-切塊Q美						黑胡椒粒.1斤飛馬						年糕紙-薄"	
副菜	原味蒸蛋	洗選雞蛋"12K		黑胡椒毛豆莢	毛豆(莢)10K嘉鹿		芽菜三絲	油豆片絲	1Kg	扁蒲豆干	金針菇Q	1Kg	小瓜素雞	小黃瓜Q.*	
		年糕紙-薄"		胡椒粒.1斤飛馬	黑胡椒粒.1斤飛馬			綠豆芽			扁蒲Q			紅蘿蔔Q	
				香油(3L)福壽	香油(3L)福壽			紅蘿蔔Q			紅蘿蔔Q			素雞切片	
				八角粒1斤南穎昌*	八角粒1斤南穎昌*			辣椒(紅)			豆干片			香油(3L)福壽	庫存
青菜	產銷履歷	空心菜-產履-東		有機黑葉	有機菜曾吾強130K	庫存	有機油菜	有機菜曾吾強122K	庫存	有機青松	有機菜曾吾強122K	庫存	有機青油	有機菜宋木森122K	庫存
		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg
湯	蓮藕養生湯	蓮藕切片		苦瓜湯	素全雞	1隻	酸辣湯	洗選雞蛋"12K		海結玉米湯	玉米粒15K富士鮮		銀耳蓮子湯	白木耳朵	
		枸杞(1斤包)			苦瓜Q			洗選雞蛋(盤)30人			海帶結.			雪蓮子(乾)	庫存
					香菇小朵(生)Q			豆腐4.2K津切小丁						切QQ粉圓	
					薑片			脆筍絲1.7K						砂糖25K小太陽"	
水果	環保蔬食餐							大白菜*去外葉.*							
	素海苔香鬆3K							木耳朵Q.*							
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 鮮奶 油脂 熱量			全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量		

◎本菜單高鈣食物會以斜體標示。

營養師：

執行秘書：



學務主任：



校長：

