

青埔國小. 一一四學年第一學期學生午餐食譜設計表(第十五週)

食材來源一律使用國產豬、牛肉

	12月8日(星期一)			12月9日(星期二)			12月10日(星期三)			12月11日(星期四)			12月12日(星期五)		
	人數	1,941人		人數	1,941人		人數	1,941人		人數	1,941人		人數	1,941人	
	主食	黑芝麻飯		主食	糙米飯		主食	麵食		主食	糙米飯		主食	五穀飯	
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	海南雞	雞丁	108Kg	香酥魷魚排*1	什錦魷魚排60G	1941片	什錦炒麵	刀切麵(熟)	210Kg	芋頭燒雞	雞丁	116Kg	壽喜燒豬	火鍋豬肉片	114Kg
		骨腿丁	36Kg		沙拉油18L(台)	4桶		肉絲	36Kg		骨腿丁	36Kg		洋蔥去皮	66Kg
		麵腸(切)	30Kg			高麗菜Q		60Kg	芋頭Q		60Kg	味醂1.8K		2桶	
		小黃瓜Q	15Kg			洋蔥去皮		20Kg	洋蔥去皮		10Kg	白芝麻		1Kg	
		青蔥	1Kg			乾香菇絲(台灣)		1Kg	青蔥		2Kg	青蔥		1Kg	
		蒜末	1Kg			青蔥		1Kg	紅蘿蔔Q		6Kg	蒜末		1Kg	
		薑末	1Kg												
		辣椒(紅)	0.5Kg												
		檸檬原汁750cc	4瓶												
副菜	醬燒豆腐	油豆腐(小三角)	95Kg	茄汁年糕	韓式年糕條550g/1包	66包	京醬肉片	肉片	126Kg	高麗菜炒蛋	洗選蛋	97Kg	素雞小黃瓜	素雞(切片)	30Kg
		紅蘿蔔Q	6Kg		高麗菜Q	70Kg		洋蔥去皮	60Kg		高麗菜Q	60Kg		小黃瓜Q	80Kg
		洋蔥去皮	25Kg		洋蔥去皮	15Kg		紅蘿蔔Q	10Kg		紅蘿蔔Q	6Kg		紅蘿蔔Q	10Kg
		大木耳Q	8Kg		紅蘿蔔Q	6Kg		甜麵醬9K	1箱					薑絲	1Kg
		蒜末	1Kg		肉絲	12Kg		蒜末	1Kg						
					蕃茄醬3K(果)	1桶									
		番茄糊	1桶												
青菜	產銷履歷	小白菜(產)	110Kg	有機青油	有機菜曾吾強100K	庫存	有機荷葉	有機菜宋木森100K	庫存	有機白松	有機菜曾吾100K	庫存	有機廣島	有機菜宋木森100K	庫存
		蒜末	1Kg		蒜末	1Kg		蒜末	1Kg		蒜末	1Kg			
湯	肉骨茶湯	大白菜Q	25Kg	結頭菜魚丸湯	結頭菜Q	45Kg	香菇雞湯	生香菇小小Q	6Kg	玉米海結湯	玉米粒CAS(散)	30Kg	黑糖地瓜薑湯	地瓜切丁(補助)	58Kg
		生香菇小小Q	6Kg		虱目魚丸(小)3K	6包		雞丁	36Kg		海帶結	10Kg		地瓜圓3K	11包
		排骨丁	24Kg			白蘿蔔Q		30Kg	大骨		6Kg	薑片		1Kg	
		乾豆捲1.8K	3包			薑片		1Kg				黑糖450G		30包	
		肉骨茶包60G	10包									二砂25K(台糖)		1件	
		蒜仁	1Kg												
		黑芝麻	1KG					光泉保久豆漿隨車	163瓶			五穀米		5Kg	
水果			小番茄	1941份	優酪乳(養)隨車	1783瓶	橘子"O"	1949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		
	4.5 3.2 1.0 2.5 693			5.1 2.1 1.2 1 2.8 731			4.5 2.6 1.5 0.5 2.5 720			4.6 2.6 1.0 1 2.5 715			5.6 2.1 1.3 2.5 695		

◎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：

午餐林雅琪

學務主任：

廖德木

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(第十五週)素食

oa1

	12月8日(星期一)			12月9日(星期二)			12月10日(星期三)			12月11日(星期四)			12月12日(星期五)		
	人數	33人		人數	33人		人數	33人		人數	33人		人數	33人	
主菜	主食	黑芝麻飯		主食	糙米飯		主食	麵食		主食	糙米飯		主食	五穀飯	
	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	小瓜麵腸	麵腸(切)		炸雲菜捲		33條	什錦炒刀切麵			芋頭燒烤麵	烤麵(切)	1.5Kg	壽喜燒凍豆腐	凍豆腐	2Kg
		小黃瓜Q					素肉絲	0.1Kg		芋頭Q			味醂1.8K		
							高麗菜Q						白芝麻		
		薑末					乾香菇絲(台灣)			紅蘿蔔Q			大白菜Q	1.5Kg	
		辣椒(紅)											玉米筍Q	0.5Kg	
副菜	醬燒豆腐	油豆腐(小三角)		茄汁年糕	韓式年糕條550g/1包		京醬油片	油片(切絲)	2Kg	高麗菜炒蛋	洗選蛋		素雞(切片)		
		紅蘿蔔Q			高麗菜Q			紅蘿蔔Q			高麗菜Q		小黃瓜Q		
		大木耳Q			紅蘿蔔Q			甜麵醬9K			紅蘿蔔Q		薑絲		
					蕃茄醬3K(果)										
					番茄糊										
青菜	產銷履歷	小白菜(產)		有機菜曾吾強100K	庫存		有機菜宋木森100K	庫存		有機菜曾吾100K	庫存		有機菜宋木100K	庫存	
		薑絲	0.1Kg	薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg	
湯	肉骨茶湯	大白菜Q		結頭菜Q			生香菇小小Q			玉米粒CAS(微)			地瓜切丁(補助)		
		生香菇小小Q		乾豆捲	0.2Kg		白蘿蔔Q			海帶結			地瓜圓3K		
		乾豆捲1.8K		結頭菜豆捲湯			薑片					薑片			
		肉骨茶包60G										黑糖450G			
		黑芝麻					光泉保久豆漿隨車					二砂25K(台糖)			
水果				小番茄			鮮奶(養)隨車			橘子"O"					
	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		

◎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。

◎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：

午餐秘書 林雅琪

學務主任：

學生事務主任 詹德木

校長：

桃園市中區區長 林正義