

屏東縣勝利國民小學101年8月 週學生午餐食譜

供應人數： 人

日期	月 日 星期一				月 日 星期二				月 日 星期三				8月 30日 星期四				8月 31日 星期五					
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)		
主食													白米飯					白米飯				
副食一													梅干扣肉	梅干菜	250g	2k	黑胡椒豬柳	肉片	280g	18k		
														肉丁		24k			洋蔥		10k	
															蒜碎			0.2k		黑胡椒		
副食二													胡蘿蔔炒蛋	胡蔔絲	200g	4k	咖哩洋芋	洋芋	200g	21k		
																			胡蔔		6k	
																			洋蔥		2k	
																				青豆仁		2k
副食三													銀芽炒蛋	銀芽	150g	23k	炒青江菜	青江菜	130g	25k		
																				蒜碎		0.3k
副食四																						
湯													大瓜丸子湯	大瓜	100g	10k	豆腐湯	味噌	100g	3k		
																				豆腐		2板
																				丁香魚		1k
水果				水果				水果				水果					水果					
其他				其他				其他				其他					其他					
營養供應比例	年級				年級				年級				年級				年級					
	五穀類(份)				五穀類(份)				五穀類(份)				五穀類(份)				五穀類(份)					
	豆魚肉蛋類(份)				豆魚肉蛋類(份)				豆魚肉蛋類(份)				豆魚肉蛋類(份)				豆魚肉蛋類(份)					
	蔬菜類(份)				蔬菜類(份)				蔬菜類(份)				蔬菜類(份)				蔬菜類(份)					
	水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)					

食譜設計

執行秘書

校長

\*數量：請填寫每人攝取重量(克)、數量...等。

\*請午餐秘書於學期期間每月20日前，將下個月菜單送至學校及視導區營養師處，進行菜單審查。

\*午餐小叮嚀：