

屏東縣勝利國民小學101年9月 週學生午餐食譜

供應人數： 520 人

日期	9月24日 星期一				9月25日 星期二				9月26日 星期三				9月27日 星期四				9月28日 星期五				
項目	菜名/烹調法	材料	每人(學校採購量(kg))	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(學校採購量(kg))	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(學校採購量(kg))	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(學校採購量(kg))	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(學校採購量(kg))	學校採購量(kg)	
主食	米飯蔬食	小米		11k	白米飯				麵食	麵		20k	白米飯				地瓜飯	地瓜		2k	
副食一	滷豆腐什錦	油豆腐		10k	鹹酥雞	雞肉		25k	大滷麵	胡蔔	680g	2k	蔥爆肉片	肉片	250g	30k	蒜泥白肉	梅花肉片	250g	32k	
		胡蔔		6k		薯條		4包		筍絲		5k		青蔥		1k		蒜泥		0.6k	
		豆管		6k		黑輪		4k		肉羹		7k		胡蔔		3k		油膏			
		洋芋		8k						山東白菜		12k		蒜碎		0.2k					
		薑		0.6k						香菜		0.3k									
副食二	蒸蛋	雞蛋		25k	紅燒豆腐	老豆腐		6板		魚羹		3k	炸菜肉絲	榨菜	200g	15	洋蔥炒蛋	洋蔥	200g	10k	
						青蔥		0.3k		金針菇		6k		肉絲		6k		雞蛋		20k	
						碎肉		3k		蔥酥		2包									
										木耳絲		0.6k									
										香菇絲		0.4k									
副食三	炒高麗菜	高麗菜		25k	炒油菜	油菜		28k		雞蛋		3k	空心菜	空心菜	150g	30k	地瓜葉	地瓜葉	150g	29k	
		木耳		2k		蒜碎		0.2k		烏醋		1罐		蒜碎		0.2k		蒜碎		0.2k	
		胡蔔		2k						太白粉		3k									
		蒜碎		0.2k																	
湯	山藥枸杞湯	山藥		8k	紫菜豆腐湯	紫菜		0.4k					玉米濃湯	玉米	100g	6k	綠豆小米	綠豆	100g	4k	
		枸杞		0.6k		雞蛋		5		濃湯粉		1包		小米		2k					
		薑絲		0.4k		青蔥		0.6k		蛋		3k		二砂		10k					
										洋蔥		4k									
										太白粉											
水果				水果				水果	當季水果	70g		水果				水果					
其他				其他				其他				其他				其他					
營養供應比	年級				年級				年級				年級								
	五穀類(份) 5份				五穀類(份) 5份				五穀類(份) 5份				五穀類(份) 5份								
	豆魚肉蛋類(份) 2份				豆魚肉蛋類(份) 2份				豆魚肉蛋類(份) 2份				豆魚肉蛋類(份) 2份								
	蔬菜類(份) 2份				蔬菜類(份) 2份				蔬菜類(份) 2份				蔬菜類(份) 2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：