

草溪國民小學110學年度第一學期第2週午餐食譜設計表

類別	2021/09/06(星期一)				2021/09/07(星期二)				2021/09/08(星期三)				2021/09/09(星期四)				2021/09/10(星期五)				2021/09/11(星期六)			
	用膳人數	1,615	單位	備註	用膳人數	1,615	單位	備註	用膳人數	1,615	單位	備註	用膳人數	1,615	單位	備註	用膳人數	1,615	單位	備註	用膳人數	1,615	單位	備註
麥片飯	白米(公)	15	KG		白米(公)		KG		白米(公)		KG		白米(公)		KG		白米(公)		KG		白米(公)		KG	
花瓜燒雞	雞排丁	97	KG		絞肉	75	KG		洗選蛋(盤)	5	盤	0.1	鮭魚清肉丁Q	80	KG		雞排	1,620	份		肉丁	75	KG	
	圓平瓜	42	KG		朴菜	12	KG	先送	棕色麵線(濟公)	52	KG		魷魚分切Q	20	KG		蒜仁	0.5	KG		馬鈴薯去皮Q	50	KG	
	冬瓜去皮Q	30	KG		豆干絞碎	45	KG		炸豆包絲	32	KG	0.7	白蝦仁	20	KG	Q	青蔥	0.5	KG		洋蔥去皮	25	KG	
	蒜仁	1	KG		蒜末	1	KG		紅蘿蔔絲Q	6	KG		馬鈴薯去皮Q	30	KG		滷味滷包10入		包		紅蘿蔔丁Q	15	KG	
									金針菇	12	KG		洋蔥去皮	15	KG						咖哩粉600G(飛)		盒	
								乾香菇絲	2	KG		紅蘿蔔片Q	8	KG										
								高麗菜	23	KG		濃湯粉(日正)	3	包										
								脆筍絲	15	KG		安佳奶油454G	1	條										
								蒜泥	1	KG														
								沙茶醬3K(牛)		桶														
								小計	148			小計	177											
玉米炒蛋	洗選蛋	68	KG		絲瓜去皮Q	113	KG		魷腸(切)	70	KG		青花菜(冷凍)	36	KG		扁蒲去皮Q	105	KG		綠豆芽	75	KG	
	玉米粒CAS(散)	40	KG		三環麵線	10	包		杏鮑菇(D)Q	20	KG		白花菜(冷凍)	60	KG		木耳絲Q	13	KG		韭菜Q	15	KG	
	紅蘿蔔小丁Q	8	KG		洗選蛋	12	KG		生香菇	8	KG		木耳絲Q	15	KG		肉絲	3	KG		紅蘿蔔絲Q	8	KG	
					枸杞	0.6	KG		紅蘿蔔片Q	8	KG		紅蘿蔔絲Q	15	KG		紅蘿蔔片Q	8	KG		培根片CAS(立大)	5	包	
								金蘭香菇素蠔油		桶		蒜末	1	KG						蒜末	0.5	KG		
								小計	106			小計	127											
青菜	青菜	105	KG		青菜(有機)	105	KG		青菜(有機)	105	KG		青菜(有機)	105	KG		青菜(產)	105	KG		青菜	105	KG	
	蒜末	0.5	KG		蒜末	0.5	KG		薑絲	0.5	KG		蒜末	0.5	KG		蒜末	0.5	KG		蒜末	0.5	KG	
								小計	106			小計	106			小計	106			小計	106			
牛蒡養生湯	牛蒡	15	KG		海帶結	40	KG		奇美芝麻包65G	1,620	個		冬瓜去皮	48	KG		綠豆	20	KG	先送	豆腐4.3K(薄)	9	盤	
	馬鈴薯去皮	40	KG		龍骨丁	12	KG					大骨	6	KG		小葱仁	13	KG		脆筍絲	9	KG		
	大骨	6	KG		薑絲	0.5	KG					薑絲	1			二砂25K(台糖)	1	件		木耳絲Q	3	KG		
	紅棗	0.3	KG																	洗選蛋(盤)	5	盤		
																			紅蘿蔔絲Q	5	KG			
								小計	1,620			小計	55			小計	34			小計	31			
								養樂多鮮奶	1,623	瓶		0	0		0	0		0	0	0	0			
								養樂多鮮奶備	10	瓶		0	0		0	0		0	0	0	0			
								0	0		0	0		0	0		0	0	0	0				
								0	0		0	0		0	0		0	0	0	0				
熱量	全穀雜糧類	5.2			全穀雜糧類	4.9			全穀雜糧類	5.0			全穀雜糧類	4.7			全穀雜糧類	5.5			全穀根莖類	4.9		
	豆魚蛋肉類	2.3			豆魚蛋肉類	2.1			豆魚蛋肉類	2.0			豆魚蛋肉類	2.2			豆魚蛋肉類	2.7			豆魚肉蛋類	2.0		
	蔬菜類	1.2			蔬菜類	1.7			蔬菜類	1.2			蔬菜類	1.9			蔬菜類	1.4			蔬菜類	1.6		
	油脂與堅果種子	2.5			油脂與堅果種子	2.5			油脂與堅果種子	2.2			油脂與堅果種子	2.5			油脂與堅果種子	2.5			油脂與堅果種子	2.8		
	水果類	1.0			水果類	0.0			水果類	0.0			水果類	0.0			水果類	1.0			水果類	1.0		
	乳品類	0.0			乳品類	0.0			乳品類	1.0			乳品類	0.0			乳品類	0.0			乳製品	0.0		
熱量	739			熱量	656			熱量	749			熱量	654			熱量	795			熱量	719			

蔬菜為預先排定,受天氣及採收期等因素影響,若有調動敬請見諒

◎ 本廠一律使用國產(台灣)豬肉的食材

表單設計:軒泰食品

單位主廚/護理師:

護理師劉淑婷

午餐承辦劉淑婷

主任:

輔導室黃添營

校長:

草溪國民小學 楊千慧 校長

草澤國民小學110學年度第一學期第2週午餐食譜設計表(素)

類別	2021/09/06(星期一)				類別	2021/09/07(星期二)				類別	2021/09/08(星期三)				類別	2021/09/09(星期四)				類別	2021/09/10(星期五)				類別	2021/09/11(星期六)							
	廠商	食材	數量	單位		廠商	食材	數量	單位		廠商	食材	數量	單位		廠商	食材	數量	單位		廠商	食材	數量	單位		廠商	食材	數量	單位	廠商	食材	數量	單位
麥片飯	用膳人數 30				糙米飯	用膳人數 30				糙米飯	用膳人數 30				五穀糙米飯	用膳人數 30				糙米飯	用膳人數 30				小米糙米飯	用膳人數 30							
	日隆	麥片		KG		日隆	麥片		KG		日隆	麥片		KG		日隆	麥片		KG		日隆	麥片		KG		日隆	麥片		KG	日隆	麥片		KG
	聯宏	白米(公)		KG		聯宏	白米(公)		KG		聯宏	白米(公)		KG		聯宏	白米(公)		KG		聯宏	白米(公)		KG		聯宏	白米(公)		KG	聯宏	白米(公)		KG
	日隆	素雞	1.8	KG		日隆	素雞	1.8	KG		日隆	素雞	1.8	KG		日隆	素雞	1.8	KG		日隆	素雞	1.8	KG		日隆	素雞	1.8	KG	日隆	素雞	1.8	KG
花瓜燒素雞	全圖	圓平瓜		KG	梅干肉燥	全圖	圓平瓜		KG	蔬菜麵線	全圖	圓平瓜		KG	奶油白麵豆包	全圖	圓平瓜		KG	玉米可樂餅	全圖	圓平瓜		KG	咖哩百頁	全圖	圓平瓜		KG				
	全圖	冬瓜去皮Q		KG		全圖	冬瓜去皮Q		KG		全圖	冬瓜去皮Q		KG		全圖	冬瓜去皮Q		KG		全圖	冬瓜去皮Q		KG		全圖	冬瓜去皮Q		KG	全圖	冬瓜去皮Q		KG
	全圖	素雞	1.8	KG		全圖	素雞	1.8	KG		全圖	素雞	1.8	KG		全圖	素雞	1.8	KG		全圖	素雞	1.8	KG		全圖	素雞	1.8	KG	全圖	素雞	1.8	KG
	全圖	素雞	1.8	KG		全圖	素雞	1.8	KG		全圖	素雞	1.8	KG		全圖	素雞	1.8	KG		全圖	素雞	1.8	KG		全圖	素雞	1.8	KG	全圖	素雞	1.8	KG
玉米炒蛋	禾品	洗選蛋		KG	絲瓜麵線	禾品	洗選蛋		KG	醬燒麵腸	禾品	洗選蛋		KG	什錦雙花	禾品	洗選蛋		KG	泡芙瓜瓜	禾品	洗選蛋		KG	銀芽炒三絲	禾品	洗選蛋		KG				
	首碩	玉米粒CAS(散)		KG		首碩	玉米粒CAS(散)		KG		首碩	玉米粒CAS(散)		KG		首碩	玉米粒CAS(散)		KG		首碩	玉米粒CAS(散)		KG		首碩	玉米粒CAS(散)		KG	首碩	玉米粒CAS(散)		KG
	佑豐	紅蘿蔔小丁Q		KG		佑豐	紅蘿蔔小丁Q		KG		佑豐	紅蘿蔔小丁Q		KG		佑豐	紅蘿蔔小丁Q		KG		佑豐	紅蘿蔔小丁Q		KG		佑豐	紅蘿蔔小丁Q		KG	佑豐	紅蘿蔔小丁Q		KG
	禾品	洗選蛋		KG		禾品	洗選蛋		KG		禾品	洗選蛋		KG		禾品	洗選蛋		KG		禾品	洗選蛋		KG		禾品	洗選蛋		KG	禾品	洗選蛋		KG
青菜	瑞城	青菜(有機)		KG	青菜(有機)	瑞城	青菜(有機)		KG	青菜(有機)	瑞城	青菜(有機)		KG	青菜(有機)	瑞城	青菜(有機)		KG	青菜(有機)	瑞城	青菜(有機)		KG	青菜	瑞城	青菜(有機)		KG				
	家煥	薑絲	0.1	KG		家煥	薑絲	0.1	KG		家煥	薑絲	0.1	KG		家煥	薑絲	0.1	KG		家煥	薑絲	0.1	KG		家煥	薑絲	0.1	KG	家煥	薑絲	0.1	KG
	全圖	紅棗		KG		全圖	紅棗		KG		全圖	紅棗		KG		全圖	紅棗		KG		全圖	紅棗		KG		全圖	紅棗		KG	全圖	紅棗		KG
	全圖	紅棗		KG		全圖	紅棗		KG		全圖	紅棗		KG		全圖	紅棗		KG		全圖	紅棗		KG		全圖	紅棗		KG	全圖	紅棗		KG
牛蒡養生湯	合豐	牛蒡		KG	海結玉米湯	聯宏	海帶結		KG	芝麻包	冠誠	奇美芝麻包65G		個	薑絲冬瓜湯	日隆	綠豆		KG	綠豆薏仁湯	日隆	綠豆		KG	薑絲冬瓜湯	日隆	綠豆		KG				
	佑豐	馬鈴薯去皮		KG		全圖	薑絲		KG		全圖	薑絲		KG		全圖	薑絲		KG		全圖	薑絲		KG		全圖	薑絲		KG	全圖	薑絲		KG
	全圖	紅棗		KG		全圖	紅棗		KG		全圖	紅棗		KG		全圖	紅棗		KG		全圖	紅棗		KG		全圖	紅棗		KG	全圖	紅棗		KG
	全圖	紅棗		KG		全圖	紅棗		KG		全圖	紅棗		KG		全圖	紅棗		KG		全圖	紅棗		KG		全圖	紅棗		KG	全圖	紅棗		KG
合計	共	13	共	0	合計	共	15	共	0	合計	共	17	共	0	合計	共	14	共	0	合計	共	12	共	0	合計	共	15	共	0				
熱量	全穀雜糧類	5.2	熱量	全穀雜糧類	4.9	熱量	全穀雜糧類	5.0	熱量	全穀雜糧類	4.7	熱量	全穀雜糧類	5.5	熱量	全穀雜糧類	4.9																
	豆魚蛋肉類	2.3		豆魚蛋肉類	2.1		豆魚蛋肉類	2.0		豆魚蛋肉類	2.2		豆魚蛋肉類	2.7		豆魚蛋肉類	2.0																
	蔬菜類	1.2		蔬菜類	1.7		蔬菜類	1.2		蔬菜類	1.9		蔬菜類	1.4		蔬菜類	1.6																
	油脂與堅果種子	2.5		油脂與堅果種子	2.5		油脂與堅果種子	2.2		油脂與堅果種子	2.5		油脂與堅果種子	2.5		油脂與堅果種子	2.8																
	水果類	1.0		水果類	0.0		水果類	0.0		水果類	0.0		水果類	1.0		水果類	1.0																
	乳品類	0.0		乳品類	0.0		乳品類	1.0		乳品類	0.0		乳品類	0.0		乳品類	0.0																
熱量	739	熱量	656	熱量	749	熱量	654	熱量	795	熱量	719																						

蔬菜為預先排定,受天氣及採收期等因素影響,若有調動敬請見諒

表單設計:軒泰食品

單位主廚/護理師

護理師劉淑婷

午餐秘書:

午餐承辦劉淑婷

主任:

輔導室黃添營

校長: