

草漯.富林.樹林國民小學110學年度第一學期第5週午餐食譜設計表

麥片飯	2021/09/27(星期一)				糙米飯	2021/09/28(星期二)				麻醬麵	2021/09/29(星期三)				胚芽飯	2021/09/30(星期四)				糙米飯	2021/10/01(星期五)			
	用餐人數	1,650				用餐人數	1,650				用餐人數	1,650				用餐人數	1,650				用餐人數	1,650		
	食材	數量	單位	備註	食材	數量	單位	備註	食材	數量	單位	備註	食材	數量	單位	備註	食材	數量	單位	備註				
	白米(公)		KG		白米(公)		KG		花生粉(細)	2	KG		白米(公)		KG		白米(公)		KG					
	麥片	10	KG		糙米(公)		KG		烏龍麵(小)	142	KG		胚芽米	10	KG	先送	糙米(公)		KG					
醬燒豬排	富統醬燒大排	1,620	片		雞排丁	108	KG		綠豆芽	33	KG		水餃丁(不包冰)	125	KG		雞排丁	108	KG					
					小黃瓜Q	13	KG		紅蘿蔔絲Q	8	KG		破布子3K	2	桶		馬鈴薯去皮Q	50	KG					
					洋葱去皮	30	KG		炸豆包絲	25	KG		薑絲	1	KG		紅蘿蔔丁Q	8	KG					
					鳳梨罐3K	6	桶		白芝麻	0.6	KG		青葱	1	KG		青葱	1	KG					
					蕃茄醬3K(果)		桶		青醬	0.5	KG		凍豆腐	40	KG									
	小計	1,620			小計	157			芝麻醬3K	1	桶						小計	167						
黃瓜鮮燴	大黃瓜去皮Q	113	KG		洗選蛋	73	KG		花生醬3K	1	桶		樹子蒸魚											
	洗選蛋(盤)	3	盤		馬鈴薯去皮Q	40	KG		烏醋3.5K(百)		桶													
	紅蘿蔔片Q	6	KG		毛豆仁CAS	8	KG		蒜泥	1	KG													
	小木耳Q	9	KG		紅蘿蔔小丁Q	8	KG		小計	212														
	蝦皮	1	KG		咖哩粉600G(飛)		盒		小計	141														
	小計	132			咖哩粉600G(飛)		盒		白蘿蔔去皮	20	KG		葡汁焗時蔬											
					有機黑夜白菜	105	KG		玉米條Q	25	KG													
					蒜末	0.5	KG		油豆腐丁	43	KG													
					小計	106			紅蛋(羽禾)	20	KG													
	小計	106			有機苜荳芽白菜	105	KG		百頁豆腐	33	KG													
油菜Q	油菜Q	105	KG		蒜末	0.5	KG		金蘭甜辣醬5L		桶		小松菜(有機)											
	蒜末	0.5	KG		小計	106																		
		小計	106																					
冬菜粉絲湯	冬菜3K	1	桶		冬瓜去皮	46	KG		乾海帶芽	1	KG		蕃茄元氣湯											
	冬粉(龍品)	6	KG	先送	小薏仁	5	KG		洗選蛋(盤)	4	盤													
	大骨	9	KG		雞架	12	KG		薑絲	0.5	KG													
	小白菜	30	KG		薑絲	0.5	KG																	
		小計	46			小計	64																	
水果(份)	水果(份)	1,630	份		養樂多優酪乳備	1	瓶	樹林	養樂多優酪乳備	1	瓶	富林	蕃茄丁2500G	10	桶		冬瓜塊600G	32	塊					
		0			養樂多優酪乳備	8	瓶	草漯	養樂多優酪乳備	10	瓶	草漯備品												
		0			養樂多優酪乳備	10	瓶	樹林	養樂多優酪乳備	112	瓶	樹林												
		0			養樂多優酪乳	115	瓶	富林	養樂多優酪乳	115	瓶	富林												
		0			小計	8			小計	39														
熱量	全穀雜糧類	4.7			全穀雜糧類	5.0			全穀雜糧類	4.0			熱量	全穀雜糧類	5.0			熱量	全穀雜糧類	4.8				
	豆魚蛋肉類	2.0			豆魚蛋肉類	2.3			豆魚蛋肉類	2.0					豆魚蛋肉類	2.0					豆魚蛋肉類	2.5		
	蔬菜類	1.6			蔬菜類	1.3			蔬菜類	1.0					蔬菜類	1.0					蔬菜類	0.7		
	油脂與堅果種子	3.0			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					油脂與堅果種子	2.5		
	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		
	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		
	熱量	714			熱量	668			熱量	688					熱量	651					熱量	714		

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:

午餐秘書:

主任:

校長:

護理師劉淑婷

午餐承辦劉淑婷

輔導室黃添營

樹林國民小學楊千慧

