

聯絡人:彭榮芳
聯絡電話:4200919

草漯.富林.樹林國民小學110學年度第一學期第14週午餐食譜設計表

類別	2021/11/29(星期一)					2021/11/30(星期二)					2021/12/01(星期三)					2021/12/02(星期四)					2021/12/03(星期五)									
	用餐人數	食材	單位	數量	備註	用餐人數	食材	單位	數量	備註	用餐人數	食材	單位	數量	備註	用餐人數	食材	單位	數量	備註	用餐人數	食材	單位	數量	備註					
小 米 飯	飯類	白米(公)	KG	1,640		飯類	白米(公)	KG	1,640		飯類	白米(公)	KG	1,640		飯類	白米(公)	KG	1,640		飯類	白米(公)	KG	1,640						
	雜糧	小米	KG	10		雜糧	糙米(公)	KG	10		雜糧	糙米(公)	KG	10		雜糧	糙米(公)	KG	10		雜糧	糙米(公)	KG	10						
	蛋類	肉丁	KG	47.5		蛋類	雞蛋	KG	78		蛋類	雞蛋	KG	78		蛋類	雞蛋	KG	78		蛋類	雞蛋	KG	78						
	海鮮類	香腸結D-Q	KG	18.0		海鮮類	香腸結D-Q	KG	30		海鮮類	香腸結D-Q	KG	30		海鮮類	香腸結D-Q	KG	30		海鮮類	香腸結D-Q	KG	30						
	蔬菜類	馬鈴薯去皮	KG	30.5		蔬菜類	洋蔥去皮	KG	50		蔬菜類	洋蔥去皮	KG	50		蔬菜類	洋蔥去皮	KG	50		蔬菜類	洋蔥去皮	KG	50						
	調味料	青蔥	KG	0.5		調味料	青蔥	KG	1		調味料	青蔥	KG	1		調味料	青蔥	KG	1		調味料	青蔥	KG	1						
	其他	黑胡椒粒600G	包	1		其他	黑胡椒粒600G	包	1		其他	黑胡椒粒600G	包	1		其他	黑胡椒粒600G	包	1		其他	黑胡椒粒600G	包	1						
	小計			97	160				104	166					62	215				1	1,640					95	156			
	雜項	洗潔蛋	KG	46	75		雜項	洗潔蛋	KG	46	75		雜項	洗潔蛋	KG	46	75		雜項	洗潔蛋	KG	46	75		雜項	洗潔蛋	KG	46	75	
	調味料	蒜末	KG	27.5	45		調味料	蒜末	KG	27.5	45		調味料	蒜末	KG	27.5	45		調味料	蒜末	KG	27.5	45		調味料	蒜末	KG	27.5	45	
其他	青蔥	KG	0.5	1		其他	青蔥	KG	0.5	1		其他	青蔥	KG	0.5	1		其他	青蔥	KG	0.5	1		其他	青蔥	KG	0.5	1		
菜 餚 類	全蛋雞類	雞排	KG	97		全蛋雞類	雞排	KG	97		全蛋雞類	雞排	KG	97		全蛋雞類	雞排	KG	97		全蛋雞類	雞排	KG	97		全蛋雞類	雞排	KG	97	
	豆魚蛋肉類	豆腐	KG	27.5		豆魚蛋肉類	豆腐	KG	45		豆魚蛋肉類	豆腐	KG	45		豆魚蛋肉類	豆腐	KG	45		豆魚蛋肉類	豆腐	KG	45		豆魚蛋肉類	豆腐	KG	45	
	蔬菜類	青蔥	KG	0.5	1	蔬菜類	青蔥	KG	1		蔬菜類	青蔥	KG	1		蔬菜類	青蔥	KG	1		蔬菜類	青蔥	KG	1		蔬菜類	青蔥	KG	1	
	其他					其他					其他					其他						其他								
	小計			74	121				52	81				71	117				83	136					69	107				
	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75
	調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45
	其他	青蔥	KG	0.5	1	其他	青蔥	KG	0.5	1	其他	青蔥	KG	0.5	1	其他	青蔥	KG	0.5	1	其他	青蔥	KG	0.5	1	其他	青蔥	KG	0.5	1
	小計			67	111				64	106				64	106				64	106					64	106				
	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75
調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45	
其他	青蔥	KG	0.5	1	其他	青蔥	KG	0.5	1	其他	青蔥	KG	0.5	1	其他	青蔥	KG	0.5	1	其他	青蔥	KG	0.5	1	其他	青蔥	KG	0.5	1	
青 江 菜 Q	全蛋雞類	雞排	KG	97		全蛋雞類	雞排	KG	97		全蛋雞類	雞排	KG	97		全蛋雞類	雞排	KG	97		全蛋雞類	雞排	KG	97		全蛋雞類	雞排	KG	97	
	豆魚蛋肉類	豆腐	KG	27.5		豆魚蛋肉類	豆腐	KG	45		豆魚蛋肉類	豆腐	KG	45		豆魚蛋肉類	豆腐	KG	45		豆魚蛋肉類	豆腐	KG	45		豆魚蛋肉類	豆腐	KG	45	
	蔬菜類	青蔥	KG	0.5	1	蔬菜類	青蔥	KG	1		蔬菜類	青蔥	KG	1		蔬菜類	青蔥	KG	1		蔬菜類	青蔥	KG	1		蔬菜類	青蔥	KG	1	
	其他					其他					其他					其他						其他								
	小計			67	111				64	106				64	106				64	106					64	106				
	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75
	調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45
	其他	青蔥	KG	0.5	1	其他	青蔥	KG	0.5	1	其他	青蔥	KG	0.5	1	其他	青蔥	KG	0.5	1	其他	青蔥	KG	0.5	1	其他	青蔥	KG	0.5	1
	小計			67	111				64	106				64	106				64	106					64	106				
	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75
調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45	
其他	青蔥	KG	0.5	1	其他	青蔥	KG	0.5	1	其他	青蔥	KG	0.5	1	其他	青蔥	KG	0.5	1	其他	青蔥	KG	0.5	1	其他	青蔥	KG	0.5	1	
田 園 蔬 菜 湯	全蛋雞類	雞排	KG	97		全蛋雞類	雞排	KG	97		全蛋雞類	雞排	KG	97		全蛋雞類	雞排	KG	97		全蛋雞類	雞排	KG	97		全蛋雞類	雞排	KG	97	
	豆魚蛋肉類	豆腐	KG	27.5		豆魚蛋肉類	豆腐	KG	45		豆魚蛋肉類	豆腐	KG	45		豆魚蛋肉類	豆腐	KG	45		豆魚蛋肉類	豆腐	KG	45		豆魚蛋肉類	豆腐	KG	45	
	蔬菜類	青蔥	KG	0.5	1	蔬菜類	青蔥	KG	1		蔬菜類	青蔥	KG	1		蔬菜類	青蔥	KG	1		蔬菜類	青蔥	KG	1		蔬菜類	青蔥	KG	1	
	其他					其他					其他					其他						其他								
	小計			67	111				64	106				64	106				64	106					64	106				
	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75
	調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45
	其他	青蔥	KG	0.5	1	其他	青蔥	KG	0.5	1	其他	青蔥	KG	0.5	1	其他	青蔥	KG	0.5	1	其他	青蔥	KG	0.5	1	其他	青蔥	KG	0.5	1
	小計			67	111				64	106				64	106				64	106					64	106				
	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75
調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45	
其他	青蔥	KG	0.5	1	其他	青蔥	KG	0.5	1	其他	青蔥	KG	0.5	1	其他	青蔥	KG	0.5	1	其他	青蔥	KG	0.5	1	其他	青蔥	KG	0.5	1	
水 果 份	全蛋雞類	雞排	KG	97		全蛋雞類	雞排	KG	97		全蛋雞類	雞排	KG	97		全蛋雞類	雞排	KG	97		全蛋雞類	雞排	KG	97		全蛋雞類	雞排	KG	97	
	豆魚蛋肉類	豆腐	KG	27.5		豆魚蛋肉類	豆腐	KG	45		豆魚蛋肉類	豆腐	KG	45		豆魚蛋肉類	豆腐	KG	45		豆魚蛋肉類	豆腐	KG	45		豆魚蛋肉類	豆腐	KG	45	
	蔬菜類	青蔥	KG	0.5	1	蔬菜類	青蔥	KG	1		蔬菜類	青蔥	KG	1		蔬菜類	青蔥	KG	1		蔬菜類	青蔥	KG	1		蔬菜類	青蔥	KG	1	
	其他					其他					其他					其他						其他								
	小計			36	58				38	61				41	63				35	57					8	12				
	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75	雜項	洗潔蛋	KG	46	75
	調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45	調味料	蒜末	KG	27.5	45
	其他	青蔥	KG	0.5	1	其他	青蔥	KG	0.5	1	其他	青蔥	KG	0.5																

草漯、富林、樹林國民小學110學年度第一學期第14週午餐食譜設計表(素)

小 米 飯	2021/11/29(星期一)					糙 米 飯	2021/11/30(星期二)					咖 哩 炒 麵	2021/12/01(星期三)					蕎 麥 飯	2021/12/02(星期四)					糙 米 飯	2021/12/03(星期五)					2021/12/04(星期六)									
	用 餐 人 數	食 材	單 量 (g)	數 量	單 位		用 餐 人 數	食 材	單 量 (g)	數 量	單 位		用 餐 人 數	食 材	單 量 (g)	數 量	單 位		用 餐 人 數	食 材	單 量 (g)	數 量	單 位		用 餐 人 數	食 材	單 量 (g)	數 量	單 位	用 餐 人 數	食 材	單 量 (g)	數 量	單 位					
	白米(公)				KG	白米(公)				KG	糙米(公)				KG	白米(公)				KG	糙米(公)				KG	糙米(公)				KG	糙米(公)				KG				
	麵腸		1.5		KG	生豆包		1.5		KG	烏龍麵(小)				KG	蕎麥				KG	地瓜去皮Q				KG														
	杏鮑菇D-Q				KG	甜豆		0.3		KG	炸豆包絲				KG	豆腐4.3K(薄)		1		盤	四分十丁				KG														
	馬鈴薯去皮				KG	味噌3K(粗)				箱	彩椒		0.3		KG	鮑魚菇		0.2		KG	白芝麻				KG														
	黑胡椒粒600G				包						青椒		0.3		KG	玉米筍		0.2		KG	麥芽糖1.2K				罐														
	小計		0		2			0		2			0		1			0		2				0															
	洗選蛋				KG	冬粉(萬龍)				KG	豆干片				KG	馬鈴薯去皮				KG	綠豆芽				KG														
	碎脯				KG	菠菜Q				KG	高麗菜Q				KG	南瓜Q				KG	芹菜		0.3		KG														
	金針菇Q				KG	紅蘿蔔絲Q				KG	西芹		0.2		KG	素火腿(尚好)		1		條	紅蘿蔔絲Q				KG														
	紅蘿蔔絲Q				KG	生香菇小小Q				KG	杏鮑菇D-Q				KG	紅蘿蔔丁Q				KG	素培根300G		1		包														
	洗選蛋(盤)				盤	永芳 白芝麻				KG	紅蘿蔔片Q				KG	佛蒙特咖哩塊甜				盒	生香菇小小Q				KG														
	小計		0		0			0		0			0		0			0		1				0															
	青江菜Q				KG	有機秀珍菜				KG	有機黑葉白菜				KG	有機青泉菜				KG	油菜(產)				KG														
	薑絲		0.1		KG	薑絲				KG	薑絲				KG	薑絲		0.1		KG	薑絲				KG														
	小計		0		0			0		0			0		0			0		0				0															
	刈管去皮				KG	白蘿蔔去皮				KG	大白菜				KG	冬粉(萬龍)				KG	白木耳				KG														
	玉米粒CAS(散)				KG	海帶結		0.2		KG	脆筍絲				KG	高麗菜Q				KG	雪蓮子				KG														
	紅蘿蔔小丁Q				KG	紅蘿蔔片Q				KG	木耳絲				KG	芹菜				KG	紅棗				KG														
	芹菜				KG					KG	紅蘿蔔絲Q				KG					KG	枸杞				KG														
	小計		0		0			0		0			0		0			0		0				0															
	洗選蛋(盤)				盤					盤					盤					盤				盤															
	小計		0		0			0		0			0		0			0		0				0															
共	14				0	共	18			0	合計	共	19			0	合計	共	17				0	合計	共	18					0	合計	共	0				0	
全穀雜糧類	5.5					全穀雜糧類	5.0				全穀雜糧類	4.5				全穀雜糧類	5.5							5.0															
豆魚蛋肉類	2.2					豆魚蛋肉類	2.0				豆魚蛋肉類	2.5				豆魚蛋肉類	2.5							2.0															
蔬菜類	1.2					蔬菜類	1.6				蔬菜類	1.8				蔬菜類	1.0							1.3															
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	2.5				油脂與堅果種子	3.0							2.8															
水果類	1.0					水果類	0.0				水果類	0.0				水果類	0.0							1.0															
乳品類	0.0					乳品類	0.0				乳品類	0.0				乳品類	0.0							0.0															
熱量	753					熱量	653				熱量	660				熱量	733							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/調理師:

午餐秘書:

午餐承辦劉淑婷

主任 輔導室黃添營

校長:

樹林國民小學 楊千慧

護理師劉淑婷