

草漯.富林.樹林國民小學110學年度第二學期第16週午餐食譜設計表

日期	2022/05/23(星期一)			2022/05/24(星期二)			2022/05/24(星期二)西餐			2022/05/25(星期三)			2022/05/26(星期四)			2022/05/27(星期五)								
	用膳人數	數量	單位	用膳人數	數量	單位	用膳人數	數量	單位	用膳人數	數量	單位	用膳人數	數量	單位	用膳人數	數量	單位						
芝麻飯	白米(公)	1.670		白米(公)	1.580		白米(公)	90		白米(公)	1.670		白米(公)	1.670		白米(公)	1.670							
	黑芝麻	0.6	KG	黑胡椒大排75G	1.580	片	義大利麵	10	KG	白米(公)		KG	白米(公)		KG	白米(公)		KG						
春川炒雞	雞丁	54	KG				玉米粒CAS(散)	1	KG	絲瓜去皮Q	50	KG	燕麥粒	10	KG	燕麥粒	10	KG	燕麥粒	10	KG			
	骨腿丁	54	KG				三色丁CAS	1	KG	生豆包(大)	25	KG	鮭魚清肉丁Q	120	KG	鮭魚清肉丁Q	120	KG	鮭魚清肉丁Q	120	KG			
	洋蔥去皮	17	KG				絞肉	1	KG	洗選蛋	15	KG	南瓜Q	42	KG	南瓜Q	42	KG	南瓜Q	42	KG			
	泡菜3K	3	包				洋蔥去皮	1	KG	玉米粒CAS(散)	15	KG	洋蔥去皮	17	KG	洋蔥去皮	17	KG	洋蔥去皮	17	KG			
	寧波年糕500G	17	包				黑胡椒粒600G	1	包	芹菜Q	1	KG	紅蘿蔔丁Q	17	KG	紅蘿蔔丁Q	17	KG	紅蘿蔔丁Q	17	KG			
	起司絲	3	包							枸杞	0.3	KG	椰漿400CC	8	罐	椰漿400CC	8	罐	椰漿400CC	8	罐			
	青蔥Q	1	KG									咖哩粉600G(飛)		盒	咖哩粉600G(飛)		盒	咖哩粉600G(飛)		盒				
	高麗菜Q	17	KG																					
	小計	166		小計	1.580		小計	15		小計	190		小計	204		小計	204		小計	158				
韓式雜菜冬粉	冬粉(醃品)	21	KG	馬鈴薯去皮Q	79	KG	紅蘿蔔	2	KG	百頁豆腐切片	33	KG	扁蒲去皮Q	105	KG	扁蒲去皮Q	105	KG	扁蒲去皮Q	105	KG	扁蒲去皮Q	105	KG
	小黃瓜Q	37	KG	洋蔥去皮	16	KG	地瓜去皮	6	KG	四分干丁	50	KG	洗選蛋(盤)	5	盤	洗選蛋(盤)	5	盤	洗選蛋(盤)	5	盤	洗選蛋(盤)	5	盤
	紅蘿蔔絲Q	9	KG	四季豆(冷凍Q)	12	KG	青花菜(冷凍)	7	KG	海帶結	17	KG	金針菇Q	15	KG	金針菇Q	15	KG	金針菇Q	15	KG	金針菇Q	15	KG
	洋蔥去皮	12	KG	紅蘿蔔小丁Q	8	KG	玉米條	7	KG	白蘿蔔去皮Q	25	KG	紅蘿蔔絲Q	8	KG	紅蘿蔔絲Q	8	KG	紅蘿蔔絲Q	8	KG	紅蘿蔔絲Q	8	KG
	小木耳Q	5	KG	咖哩粉600G(飛)		盒				芹菜Q	1	KG	肉絲	3	KG	肉絲	3	KG	肉絲	3	KG	肉絲	3	KG
	白芝麻	0.3	KG							滷味滷包10入		包												
	乾海帶芽	0.5	KG																					
	小計	85		小計	115		小計	22		小計	126		小計	136		小計	136		小計	126				
青江菜Q	青江菜Q	105	KG	有機小白菜	100	KG	富統醬燒大排	67	片	有機小松菜	105	KG	有機高麗菜	105	KG	有機高麗菜	105	KG	有機高麗菜	105	KG	有機高麗菜	105	KG
	蒜末	0.5	KG	薑絲	0.5	KG				薑絲	0.5	KG	蒜末	0.5	KG	蒜末	0.5	KG	蒜末	0.5	KG	蒜末	0.5	KG
	小計	106		小計	101		小計	67		小計	106		小計	106		小計	106		小計	106		小計	106	
黃瓜大骨湯	大黃瓜去皮Q	47	KG	筍肉Q	47	KG	蘿蔔糕50G(預)	34	包	蘿蔔糕			大蕃茄Q	33	KG	大蕃茄Q	33	KG	大蕃茄Q	33	KG	大蕃茄Q	33	KG
	紅蘿蔔片Q	5	KG	朴菜	3	KG				黃豆芽	17	KG	黃豆芽	17	KG	黃豆芽	17	KG	黃豆芽	17	KG	黃豆芽	17	KG
	大骨	9	KG	大骨	9	KG				乾昆布300G	2	包	大骨	9	KG	大骨	9	KG	大骨	9	KG	大骨	9	KG
	小計	61		小計	59		小計	34		小計	34		小計	62		小計	62		小計	46		小計	46	
水果(份)	1.670	份	0	0	0	0	0	0	黃豆奶(產銷履)	1.670	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	0	0	0	0	0																
熱量	全穀雜糧類	5.2		全穀雜糧類	5.0		全穀雜糧類	4.5		全穀雜糧類	4.0		全穀雜糧類	5.0		全穀雜糧類	5.5		全穀雜糧類	5.5		全穀雜糧類	5.5	
	豆魚蛋肉類	2.2		豆魚蛋肉類	2.8		豆魚蛋肉類	2.5		豆魚蛋肉類	3.0		豆魚蛋肉類	2.6		豆魚蛋肉類	2.5		豆魚蛋肉類	2.5		豆魚蛋肉類	2.5	
	蔬菜類	1.5		蔬菜類	1.5		蔬菜類	1.0		蔬菜類	1.5		蔬菜類	1.5		蔬菜類	1.5		蔬菜類	1.5		蔬菜類	1.5	
	油脂與堅果種子	2.5		油脂與堅果種子	3.0		油脂與堅果種子	3.0		油脂與堅果種子	2.0		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	2.5		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	0.0		水果類	1.0		水果類	1.0		水果類	1.0	
	乳品類	0.1		乳品類	0.0		乳品類	0.0		乳品類	0.0		乳品類	0.0		乳品類	0.0		乳品類	0.0		乳品類	0.0	
	熱量	751		熱量	733		熱量	663		熱量	633		熱量	695		熱量	783		熱量	783		熱量	783	

草漯一王 行政 素食(含樹林素食)

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

營養師:

午餐秘書

午餐承辦 劉淑婷

主任:

輔導室 黃添營

校長:

草漯國民小學 楊子慧

