

廣興國民小學104學年度第下學期第16週午餐食譜設計表

米食	5月30日(一)			糙米飯	5月31日(二)			特餐	6月1日(三)			胚芽飯	6月2日(四)			米飯	6月3日(五)			米飯	6月4日(六)										
	用餐人數	230人	數量		用餐人數	232人	數量		用餐人數	230人	數量		用餐人數	232人	數量		用餐人數	231人	數量		用餐人數	231人	數量								
蜜汁雞丁	上德	雞丁	14	日月蒸肉餅	廠商	食材	數量	肉燥乾麵	廠商	食材	數量	香酥鮮魚	廠商	食材	數量	三杯麵腸	廠商	食材	數量	京醬肉片	廠商	食材	數量								
	台北農產	地瓜	10		順隆	糙米	庫存		禾品	洗選蛋	6		永豐	烏龍麵(小)	31		松町	胚芽米(先送)	0.7		美福龍	麵腸切段	15	香里	肉片	9					
	正興	白芝麻	0.1		(蛋整顆打在肉餅上，呈現日月感)				復進	絞肉	10		福隆	香菇絲	0.1		和昇	鹹鯖魚	232份		荃珍	洋蔥去皮	2	荃珍	洋蔥去皮	9					
					荃珍	洋蔥去皮	2.5		圓福	綠豆芽	3.5		台北農產	紅蘿蔔絲	1.5			haccp			台北農產	小黃瓜	2.5	台北農產	紅蘿蔔片	2					
					荃珍	刈薯	3		福隆	乾木耳絲(先送)	0.2		家煥	絞紅蔥頭	0.2				家煥		蒜末	0.1	家煥	蒜末	0.1	荃珍	青蔥	0.2			
					台北農產	紅蘿蔔絲	2.5		復進	絞肉	4		美福龍	(非)絞碎豆干丁	1.5									荃珍	黑豆瓣醬3K	0.7	荃珍	黑豆瓣醬3K	0.7		
					(蒸好要分切好)																				荃珍	甜麵醬3K	0.7	荃珍	甜麵醬3K	0.7	
					小計				小計						小計																
					24.1				24.0						43.0																
鮑菇長豆	荃珍	長豆	13	什錦油片絲	美福龍	(非)油片絲	3.5	香Q滷蛋	禾品	白煮蛋	235份	雙色豆腐	美福龍	(非)薄豆腐4.5k	3板	肉茸紫茄	荃珍	茄子	19	開陽扁蒲	台北農產	扁蒲	15								
	觀音農產	鮑魚菇	1		福隆	乾木耳絲(先送)	0.1		羿淳	滷包			荃珍	筍肉(竹筍去殼)	3.5		復進	絞肉	1		全國	蝦皮	0.1	荃珍	紅蘿蔔片	1					
	台北農產	紅蘿蔔絲	1		台北農產	紅蘿蔔絲	1.5						福隆	乾木耳絲(先送)	0.2		台北農產	紅蘿蔔片	1.5		家煥	九層塔	0.2	家煥	蒜末	0.1	全國	乾木耳(先送)	0.1		
					圓福	黃豆芽	8						復進	絞肉	1																
					荃珍	芹菜	2																								
			小計			小計					235.0																				
			15.0			15.1					235.0																				
有機空心菜	耕心田	有機空心菜17k		有機小白菜	耕心田	有機小白菜17k		吉園圃紅莧菜	佳益行	吉園圃紅莧菜	17	薑絲青江菜	荃珍	青江菜	17	有機小松菜	耕心田	有機小松菜17k		有機山菠菜	耕心田	有機山菠菜17k									
	家煥	薑絲	0.1		家煥	薑絲	0.1		家煥	薑絲	0.1		家煥	薑絲	0.1		家煥	薑絲	0.1		家煥	薑絲	0.1	家煥	薑絲	0.1					
			小計			小計					17.1																				
			0.10			0.1					17.1																				
玉米海芽湯	首饌	玉米粒	2.5	枸杞青木瓜湯	台北農產	青木瓜	7	香菇雞湯	超泰	骨腿丁	2	絲瓜粉絲湯	台北農產	絲瓜	4.5	紫菜蛋花湯	福隆	紫菜100g	1包	筍香湯	荃珍	筍肉(竹筍去殼)	7								
	福隆	乾海芽	0.1		華順	枸杞	0.2		合豐	白蘿蔔	5		全國	粉絲	1		禾品	洗選蛋	2		嘉一香	大骨	1								
					嘉一香	大骨	1		福隆	乾香菇(小)	0.1		超泰	雞架	1		家煥	薑絲	0.1												
									家煥	薑片	0.2																				
					小計				小計																						
			2.6			8.2																									
			2.6			8.2																									
水果	富果	香吉士-美國	230份	熱量				熱量	乳品	雅可樂多	養樂多鮮奶	223瓶	熱量	富果	小蘋果-南非	232份	熱量				熱量				熱量						
		全穀根莖類	5.0份			全穀根莖類	4.5份			全穀根莖類	4.8份			全穀根莖類	4.5份			全穀根莖類	5.0份			全穀根莖類	5.0份			全穀根莖類	4.5份		全穀根莖類	4.5份	
	蔬菜類	1.8份		蔬菜類	1.5份		蔬菜類	1.3份		蔬菜類	1.0份		蔬菜類	1.2份		蔬菜類	1.8份		蔬菜類	1.5份		蔬菜類	1.5份		蔬菜類	1.5份		蔬菜類	1.5份		
	水果類	1.0份		水果類	.0份		水果類	1.0份		水果類	1.0份		水果類	1.0份		水果類	.0份		水果類	.0份		水果類	.0份		水果類	.0份		水果類	.0份		
	豆魚肉蛋類	2.2份		豆魚肉蛋類	2.7份		豆魚肉蛋類	2.2份		豆魚肉蛋類	2.2份		豆魚肉蛋類	2.8份		豆魚肉蛋類	2.5份		豆魚肉蛋類	2.5份		豆魚肉蛋類	2.7份		豆魚肉蛋類	2.7份		豆魚肉蛋類	2.7份		
	油脂堅果種子類	2.7份		油脂堅果種子類	2.8份		油脂堅果種子類	2.5份		油脂堅果種子類	2.5份		油脂堅果種子類	3.0份		油脂堅果種子類	3.0份		油脂堅果種子類	2.8份		油脂堅果種子類	2.8份		油脂堅果種子類	2.8份		油脂堅果種子類	2.8份		
	熱量	752.5大卡		熱量	694.5大卡		熱量	777.0大卡		熱量	777.0大卡		熱量	764.0大卡		熱量	730.0大卡		熱量	730.0大卡		熱量	694.5大卡		熱量	694.5大卡		熱量	694.5大卡		

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

監廚老師： 午餐秘書： 主任： 校長：