

廣興國民小學104學年度第下學期第20週午餐食譜設計表

米食	6月27日(一)			糙米飯	6月28日(二)			特餐	6月29日(三)			紫米飯	6月30日(四)			米飯	7月1日(五)					
	用餐人數		198人		用餐人數		198人		用餐人數		198人		用餐人數		198人		用餐人數		198人	用餐人數	198人	
	廠商	食材	數量		廠商	食材	數量		廠商	食材	數量		廠商	食材	數量		廠商	食材	數量	食材	數量	
南瓜燒肉	復進	肉丁	8	大根雞丁	順隆	糙米	庫存	海苔拌飯	新松仁	糙米/白米	庫存	破布子蒸魚	松町	紫米(先送)	0.6	暑假開始囉~~真的太好了^^						
	台北農產	南瓜	12		上德	雞丁	12		正興	黑芝麻500g	0.1		福國	鱈香片haccp	198份							
					合豐	白蘿蔔	7		全國	海苔細絲90g	6包		福隆	破布子380g	3罐							
					台北農產	紅蘿蔔丁	1		福隆	十全味霖1.8k	1罐		日陞	柴魚片600g	1包		荃珍	青蔥	0.4			
					家煥	薑片	0.1		日陞	柴魚片600g	1包		昇淳	統一醬油								
									日陞	香油			日陞	香油								
									柴魚+醬油+味霖熬煮，熬好後放入白米中一起蒸飯，飯蒸好拌入芝麻及香油拌一拌，海苔於供餐前在灑入每班的飯上													
			小計		20.0				小計	20.1									小計	201.4		
玉米四色	佑豐	馬鈴薯去皮	4	螞蟻上樹	全國	冬粉	2.8	韓式燒肉	正興	白芝麻500g	0.1	炒三菇	觀音農產	金針菇	2	海苔蒸飯作法: 柴魚+醬油+味霖熬煮，熬好後放入白米中一起蒸飯，飯蒸好拌入芝麻及香油拌一拌，海苔於供餐前在灑入每班的飯上						
	首饅	玉米粒	4		荃珍	芹菜	0.6		復進	肉片	8		觀音農產	杏鮑菇頭	0.8							
	聯宏	毛豆仁片	1		台北農產	紅蘿蔔絲	1		圓福	黃豆芽	6		觀音農產	鮑魚菇	1							
	台北農產	小黃瓜	2		荃珍	高麗菜	5		荃珍	洋蔥去皮	3		台北農產	紅蘿蔔片	1.5							
	美福龍	(非)四分干丁	2.5		宏旭	木耳絲	0.6		荃珍	青蔥	0.6		復進	肉絲	1							
					復進	絞肉	0.6		家煥	蒜末	0.1		荃珍	青椒	1.5							
		小計	13.5			小計	10.6	福隆	烤肉醬250g	7罐	品碩豐	榨菜絲	7.5									
										小計	24.8			小計	15.3							
有機空心菜	耕心田	有機空心菜16K		有機小白菜	耕心田	有機小白菜16K		吉園圃白莧菜	佳益行	吉園圃白莧菜	15	韭菜豆芽	荃珍	韭菜	1							
	家煥	薑絲	0.1		家煥	薑絲	0.1		家煥	薑絲	0.1		圓福	綠豆芽	14							
													家煥	蒜末	0.1							
		小計	0.10			小計	0.1			小計	15.1			小計								
鮮菇扁蒲湯	荃珍	扁蒲	5	蓮藕大骨湯	現購	蓮藕片	4.5	大醬豆腐湯	福隆	乾海帶芽	0.1	牛蒡湯	合豐	牛蒡	4							
	觀音農產	金針菇	1		嘉一香	大骨	1		昇淳	十全味噌	1		合豐	白蘿蔔	2							
	新北	紅蘿蔔片	0.6						美福龍	(非)豆腐小丁	3.5		嘉一香	大骨	1							
									荃珍	青蔥	0.2											
		小計	6.6							小計	4.8			小計	7.0							
水果	台興	香蕉-屏東	198份					乳品	雅可樂多	養樂多鮮奶	189瓶	元興	小蕃茄-苗栗	198份								
熱量		全穀根莖類	5.0份	熱量		全穀根莖類	5.0份	熱量		全穀根莖類	4.5份	熱量		全穀根莖類	4.7份	熱量		全穀根莖類	.0份			
		蔬菜類	1.3份			蔬菜類	1.3份			蔬菜類	1.5份			蔬菜類	1.5份			蔬菜類	.0份		蔬菜類	.0份
		水果類	1.0份			水果類	.0份			乳品類	1.0份			水果類	1.0份			水果類	.0份		水果類	.0份
		豆魚肉蛋類	2.0份			豆魚肉蛋類	2.5份			豆魚肉蛋類	2.3份			豆魚肉蛋類	2.5份			豆魚肉蛋類	.0份		豆魚肉蛋類	.0份
		油脂堅果種子類	2.8份			油脂堅果種子類	3.0份			油脂堅果種子類	2.5份			油脂堅果種子類	2.7份			油脂堅果種子類	.0份		油脂堅果種子類	.0份
		熱量	728.5大卡			熱量	717.5大卡			熱量	769.0大卡			熱量	748.0大卡			熱量	.0大卡		熱量	.0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: