廣興國民小學104學年度第上學期第16週午餐食譜設計表

米食	12月14日(一)			糙米飯	12月15日(二)			特餐	12月16日(三)			小米飯	12月17日(四)			米飯	12月18日(五)		
	用餐人數		230人		用餐人數		230人		用餐人數		230人		用餐人數		230人		用餐人數		230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
宮保爆腸	津悅	麵腸切段	15	洋蔥肉片	順隆	糙米	庫存	台式炒米粉	東寶	濕米粉	17	清蒸魚	正興	小米(先送)	1	冬瓜燒雞	上德	雞丁	14
	正興	蒜花生	2		復進	肉片	9		復進	肉絲	2		福洋	鱈魚尾6-7	230份		荃珍	冬瓜	10
	合豐	西芹	3		荃珍	洋蔥去皮	5.5		福隆	香菇絲	0.1			haccp			佑豐	紅蘿蔔丁	1
	全國	乾辣椒	0.1		荃珍	青椒	1		荃珍	高麗菜	7		家煥	蒜末	0.2		家煥	薑片	0.1
					百喬	非基改豆干片	5		佑豐	紅蘿蔔絲	1		荃珍	青蔥	0.2				
									荃珍	芹菜	1								
									全國	蝦米	0.1								
		環保蔬食日																	
		小計	20.1			小計	20.5			小計	28.2			小計	230.4			小計	25.1
銀絲蒸蛋	禾品	洗選蛋	10	黃瓜什錦	荃珍	大黃瓜	14	紅燒獅子頭	台畜	台畜獅子頭40G	230份	紹子豆腐	新明	豆腐2k	9板	芥菜心鮮菇	荃珍	芥菜仁	10
	觀音農產	金針菇	2		觀音農產	鮑魚菇	1		荃珍	大白菜	2		復進	絞肉	1		品碩豐	脆筍片	3
	聯宏	青豆仁	1		佑豐	紅蘿蔔片	2		宏旭	木耳絲	0.5		家煥	蒜末	0.2		觀音農產	杏鮑菇頭	1
					福隆	乾木耳絲(先送)	0.3		佑豐	紅蘿蔔絲	1		家煥	薑末	0.2		觀音農產	金針菇	1.5
					自立	肉羹	1						荃珍	青蔥	0.5		觀音農產	鮑魚菇	1
																	自立	魚板絲	1
		小計	13.0			小計	18.3			小計	233.5			小計	10.9			小計	17.5
有機黑葉白菜	耕心田	有機A菜17K		有機A菜	耕心田	有機A菜17K		蒜香青江菜	荃珍	青江菜	17	吉園圃小松菜	佳益行	吉園圃小松菜	17	有機小白菜	耕心田	有機小白菜17k	
	家換	薑絲	0.1		家煥	蒜末	0.1		家煥	蒜末	0.1		家煥	薑絲	0.1		家煥	蒜末	0.1
		小計	0.10			小計	0.1			小計	17.1			小計				小計	0.1
扁蒲雙色湯	荃珍	扁蒲	6	羅宋湯	佑豐	馬鈴薯去皮	3.5	酸菜筍片湯	品碩豐	脆筍片	5	海根大骨湯	聯宏	海帶根	5	玉米蛋花湯	首饌	玉米粒	4
	佑豐	紅蘿蔔片	1		佑豐	紅蘿蔔丁	0.7		阿郎	酸菜心絲	2		家煥	薑絲	0.2		禾品	洗選蛋	1.5
	宏旭	木耳絲	1		荃珍	洋蔥去皮	1		家煥	薑絲	0.2		嘉一香	大骨	1		超秦	雞架(切)	1
					荃珍	高麗菜	1		嘉一香	大骨	1								
					荃珍	大蕃茄	1												
					超秦	雞架(切)	1												
		小計	8.0			小計	8.2			小計	8.2			小計	6.2			小計	6.5
水果	永祥	柳丁-雲林	230份					豆漿	新明	豆漿1.8K	16包	水果	興光	小蕃茄-台南	230份				
熱量		全穀根莖類	4.7份	熱量		全穀根莖類	4.7份	熱量		全穀根莖類	4.7份	熱量		全穀根莖類	4.7份	熱量		全穀根莖類	4.7份
		蔬菜類	1.5份			蔬菜類	2.0份			蔬菜類	1.5份			蔬菜類	1.5份			蔬菜類	2.0份
		水果類	1.0份			水果類	.0份			水果類	.0份			水果類	1.0份			水果類	.0份
		豆魚肉蛋類	2.5份			豆魚肉蛋類	2.4份			豆魚肉蛋類	2.5份			豆魚肉蛋類	2.8份			豆魚肉蛋類	2.5份
		油脂堅果種子類	2.5份			油脂堅果種子類	2.8份			油脂堅果種子類	2.7份			油脂堅果種子類	2.5份			油脂堅果種子類	2.6份
		熱量	726.5大卡			熱量	685.0大卡			熱量	675.5大卡			熱量	749.0大卡			熱量	683.5大卡