

廣興國民小學104學年度第下學期第4週午餐食譜設計表

米食	3月7日(一)			糙米飯	3月8日(二)			特餐	3月9日(三)			蕎麥飯	3月10日(四)			米飯	3月11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	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	廠商	食材	數量
不辣子雞丁	超泰	雞丁	14	塔香醬爆豬	順隆	糙米	庫存	日式烏龍麵	永豐	大烏龍麵	31	花枝排	民族	蕎麥粒(先送)	0.7	鼓汁干丁	美福龍	非基改四分干丁	14			
	荃珍	青椒	3		復進	肉片	9		自立	魚板絲(粗)	1		安得利	花枝排cas	233份		荃珍	洋蔥去皮	2			
	荃珍	彩椒	1		圓福	非基改黃豆芽	6		荃珍	小白菜	7						台北農產	西芹	4.5			
	台北農產	紅蘿蔔片	1		荃珍	洋蔥去皮	3.5		台北農產	紅蘿蔔絲	1						福隆	黑豆鼓	0.2			
	家煥	紅小椒	0.1		荃珍	九層塔	0.3		觀音農產	生香菇	0.7						荃珍	青蔥	0.1			
	家煥	蒜片	0.1						復進	肉絲	2											
									荃珍	洋蔥去皮	1											
									日陞	雙福柴魚片600g												
		小計	19.2			小計	18.8			小計	43.7			小計	233.0			小計	21			
螞蟻上樹	全國	冬粉	3	油蔥蒸蛋	禾品	洗選蛋	10	蒜香什錦	聯宏	海帶結	6	蘿蔔燒麵輪	台北農產	白蘿蔔	14	田園四色	首饌	玉米粒	7			
	荃珍	高麗菜	7		荃珍	青蔥	0.2		美福龍	非基改油豆腐丁	3		台北農產	紅蘿蔔丁	2.5		聯宏	青豆仁	2			
	復進	絞肉	1		正興	油蔥酥600g	1包		美福龍	非基改黑豆干切9丁	6		福隆	小麵輪(先送)	1.8		台北農產	紅蘿蔔小丁	2			
	台北農產	紅蘿蔔絲	1						家煥	蒜泥	0.2		昇洋	飛馬滷包(大)			佑豐	馬鈴薯去皮	8			
	荃珍	芹菜	1						荃珍	青蔥	0.2											
		小計	13.0			小計	11			小計	15.4			小計	18			小計	19.0			
有機青江菜	耕心田	有機青江菜17K		有機蘿蔓菜	耕心田	有機蘿蔓菜17K		吉園圃油菜	八德產銷	吉園圃油菜	17	薑絲美生菜	荃珍	美生菜	17	有機A菜	耕心田	有機A菜17k				
	家煥	蒜末	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	0.1			小計	0.1			
紫菜豆腐湯	福隆	紫菜100g	1包	結頭湯	荃珍	結頭菜	6	蕃茄蔬菜蛋花湯	荃珍	大蕃茄	3.5	洋芋大骨湯	佑豐	馬鈴薯去皮	7	時蔬鮮菇湯	觀音農產	鮑魚菇	0.7			
	美福龍	非基改豆腐小丁	3.5		台北農產	紅蘿蔔丁	1		荃珍	高麗菜	3		家煥	薑片	0.1		荃珍	大白菜	5			
	家煥	薑絲	0.1		超泰	雞架(切)	1		禾品	洗選蛋	1		嘉一番	大骨	1		觀音農產	金針菇	0.7			
	超泰	雞架(切)	1						超泰	雞架(切)	1						家煥	薑絲	0.1			
		小計	5.60			小計	8.00			小計	8.50			小計	8.10			小計	6.50			
水果	新永光	小蕃茄-高雄	230份				豆漿	津悅	非基改豆漿5k	5包	水果	元信	桶柑-高雄	230份								
熱量		全穀根莖類	4.7份	熱量		全穀根莖類	4.5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	4.7份			
		蔬菜類	1.5份			蔬菜類	1.5份			蔬菜類	1.0份			蔬菜類	1.2份			蔬菜類	1.8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	1.0份			
		豆魚肉蛋類	2.5份			豆魚肉蛋類	2.5份			豆魚肉蛋類	2.2份			豆魚肉蛋類	2.5份			豆魚肉蛋類	2.3份			
		油脂堅果種子類	2.7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	3.0份			油脂堅果種子類	2.5份			
		熱量	748大卡			熱量	688大卡			熱量	677大卡			熱量	775大卡			熱量	731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: