

廣興國民小學104學年度第下學期第12週午餐食譜設計表

米食	5月2日(一)			糙米飯	5月3日(二)			特餐	5月4日(三)			五穀飯	5月5日(四)			米飯	5月6日(五)						
	用餐人數		230人		用餐人數		232人		用餐人數		230人		用餐人數		232人		用餐人數		231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				
紅燒肉丁	復進	肉丁	9	醃醬雞丁	順隆	糙米	庫存	花枝羹麵線	自立	花枝羹	5	鹹鳳梨蒸魚	松町	五穀米(先送)	0.7	什錦百頁	美福龍	(非)百頁切片	14				
	台北農產	白蘿蔔	9		超泰	雞丁	14		全國	棕色麵線	8		福洋	鱈魚尾8	232份		宏旭	小木耳	0.5	荃珍	彩椒	0.7	
	福隆	麵輪	1.5		佑豐	馬鈴薯去皮	6		品碩豐	脆筍絲	3.5		家煥	薑絲	0.2		荃珍	青椒	0.5	荃珍	洋蔥去皮	1.5	
					荃珍	洋蔥去皮	1		台北農產	紅蘿蔔絲	1		福隆	鹹鳳梨醬600g	2瓶								
					家煥	絞紅蔥頭	0.2		全國	乾木耳絲(先送)	0.1		荃珍	青蔥	0.5								
					昇洋	甜麵醬	0.7		家煥	蒜泥	0.2												
					昇洋	黑豆瓣醬	0.7		福隆	蒜頭酥600g	1包												
					聯宏	青豆仁	1		日陞	柴魚片600g	1包												
									昇洋	百家珍烏醋													
			小計		19.5					小計	19.8								小計	234.7			
薑絲海帶根	聯宏	海帶根	9	脆瓜什錦	荃珍	小黃瓜	13	香Q滷蛋	禾品	白蛋	235份	肉茸紫茄	荃珍	茄子	19	紅荳炒蛋	台北農產	紅蘿蔔絲	8				
	家煥	薑絲	0.2		全國	乾木耳絲(先送)	0.1		福隆	滷味滷包			復進	絞肉	1		禾品	洗選蛋	9	荃珍	青蔥	0.5	
	荃珍	芹菜	1		台北農產	紅蘿蔔片	2						家煥	九層塔	0.2								
	台北農產	紅蘿蔔絲	2.5		自立	貢丸片	2							荃珍	蒜末		0.1						
		小計	12.7				小計	17.1			235.0			小計	20.3				小計	17.5			
有機山菠菜	耕心田	有機山菠菜17K		有機小白菜	耕心田	有機小白菜17K		吉園圃小松菜	佳益行	吉園圃小松菜	17	薑絲大陸A菜	荃珍	大陸A菜	17	有機青江菜	耕心田	有機青江菜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	蒜末	0.1				
		小計	0.10				小計	0.1			17.1			小計	0.1					0.1			
玉米蛋花湯	首饌	玉米粒	4	竹筍大骨湯	正山珍	桂竹筍	5.5	豆沙包	祥亮	豆沙包-龍鳳	230份	蔬菜豆腐湯	津悅	(非)薄豆腐4.5k	1板	味噌湯	福隆	乾海帶芽	0.2				
	禾品	洗選蛋	1.5		正興	朴菜-先送	0.5			cas				荃珍	大白菜		3	昇洋	味噌	1.5	荃珍	青蔥	0.5
	荃珍	青蔥	0.2		嘉一番	大骨	1							嘉一番	大骨		1	家煥	薑絲	0.1			
		小計	5.7				小計	7.0												小計	2.3		
水果	名園	芭樂-彰化	230份					乳品	雅可樂多	養樂多鮮奶	222瓶	水果	富果	小蘋果-紐西蘭	232份								
熱量		全穀根莖類	4.6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	4.8份	熱量		全穀根莖類	4.5份				
		蔬菜類	1.5份			蔬菜類	1.5份			蔬菜類	1.3份			蔬菜類	1.8份			蔬菜類	1.5份		蔬菜類	1.5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	1.0份		水果類	.0份	
		豆魚肉蛋類	2.5份			豆魚肉蛋類	2.5份			豆魚肉蛋類	2.0份			豆魚肉蛋類	2.5份			豆魚肉蛋類	2.5份		豆魚肉蛋類	2.5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	2.7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	745.5大卡			熱量	701.5大卡			熱量	749.0大卡			熱量	767.0大卡			熱量	678.5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: