廣興國民小學104學年度第下學期第2週午餐食譜設計表

用餐人數 食材 非基改手工炸豆腐 飛馬滷包(大) 小計 青花菜(冷) 白花菜(冷) 木耳蘿蔔片 鮑魚菇 生香菇	231. 0 10 6 1. 2 1 0. 7 0. 5		廠順里 進福珍珍煥隆 國珍	用餐人數 食材 糙米 白芝麻 肉絲 非基基去皮 青蔥 蒜末 烤肉醬250g	230人 數量 庫存 0.1 10 4 4 0.5 0.1 9罐	特餐 雜糧肉絲蛋炒飯	殿 族 進 宏 饌 珍	五穀米(先送) 肉絲 三色丁 玉米粒 洋蔥去皮 洗選蛋 青蔥	230人       數量       2       3       2       1       3.5       2	蕃麥飯糖	廠民和曾珍	水沙魚丁 西芹 紅甜椒	230人 數量 1 16 5 1	米飯宮	廠商 超秦 荃珍 荃珍	<b>用餐人數</b> 食材 雞丁 洋蔥去皮 青椒 蒜花生	<b>230人</b> 數量 14 4 2
非基改手工炸豆腐 飛馬滷包(大) 小計 青花菜(冷) 白花菜(冷) 木耳絲 紅蘿蔔片 鮑魚菇 生香菇	230份 1包 231.0 10 6 1.2 1 0.7 0.5	飯 韓式炒肉絲 螞蟻上	順興進福珍珍煥隆國珍	機米 白芝麻 肉絲 非基改黄豆芽 洋蔥去皮 青蔥 蒜末 烤肉醬250g	庫存 0.1 10 4 4 0.5 0.1 9罐	雜糧肉絲蛋炒	殿民復聯首荃禾荃商族進宏饌珍品珍	五穀米(先送) 肉絲 三色丁 玉米粒 洋蔥去皮 洗選蛋 青蔥	2 3 2 1 3.5 2	飯糖	民族 和 豊 珍	蕎麥粒(先送) 水沙魚丁 西芹 紅甜椒	1 16 5 1	-	超秦 荃珍 荃珍	雞丁 洋蔥去皮 青椒 蒜花生	14 4 2 1
飛馬滷包(大)  小計 青花菜(冷) 白花菜(冷) 木耳絲 紅蘿蔔片 鮑魚菇 生香菇	231.0 10 6 1.2 1 0.7 0.5	韓式炒肉絲螞蟻上	順正復圓荃荃家福全荃	白芝麻 肉絲 非基改黃豆芽 洋蔥去皮 青蔥 蒜末 烤肉醬250g	0. 1 10 4 4 0. 5 0. 1 9罐	糧肉絲蛋炒	復 聯 首 荃 禾 荃珍	肉終 三色 玉米粒 洋蔥去皮 洗選蛋 青蔥	3 2 1 3.5 2	糖	和昇 合豐 <b>荃珍</b>	水沙魚丁 西芹 紅甜椒	5 1	宮	荃珍 荃珍	洋蔥去皮 青椒 蒜花生	4 2 1
小計 青花菜(冷) 白花菜(冷) 木耳絲 紅蘿蔔片 鮑魚菇 生香菇	231. 0 10 6 1. 2 1 0. 7 0. 5		復圓荃荃家福隆	内絲 非基改黃豆芽 洋蔥去皮 青蔥 蒜末 烤肉醬250g	10 4 4 0.5 0.1 9罐	糧肉絲蛋炒	聯 首 荃 禾 荃 珍	三色丁 玉米粒 洋蔥去皮 洗選蛋 青蔥	2 1 3.5 2	* .	合豐 荃珍	西芹 紅甜椒	5 1	宮	荃珍	青椒 蒜花生	2 1
青花菜(冷) 白花菜(冷) 木耳絲 紅蘿蔔片 鮑魚菇 生香菇	10 6 1.2 1 0.7 0.5		<ul><li>圓 荃 芝 家 福 隆</li><li>室 芝 家 海 隆</li></ul>	非基改黃豆芽 洋蔥去皮 青蔥 蒜末 烤肉醬250g	4 4 0.5 0.1 9罐	糧肉絲蛋炒	首饌 荃珍 禾品 荃珍	玉米粒 洋蔥去皮 洗選蛋 青蔥	1 3. 5 2	* .	荃珍	紅甜椒	1	宮		蒜花生	1
青花菜(冷) 白花菜(冷) 木耳絲 紅蘿蔔片 鮑魚菇 生香菇	10 6 1.2 1 0.7 0.5		荃珍       家福隆       全       至	洋蔥去皮 青蔥 蒜末 烤肉醬250g	4 0.5 0.1 9罐	肉絲蛋炒	<b>荃珍</b> 禾品 <b>荃珍</b>	洋蔥去皮 洗選蛋 青蔥	2	* .			1	宮	正興		1
青花菜(冷) 白花菜(冷) 木耳絲 紅蘿蔔片 鮑魚菇 生香菇	10 6 1.2 1 0.7 0.5		荃 家 海 隆 國 珍	青蔥 蒜末 烤肉醬250g 小計	0.5 0.1 9罐	絲蛋炒	禾品 荃珍	洗選蛋 青蔥	2	* .							
青花菜(冷) 白花菜(冷) 木耳絲 紅蘿蔔片 鮑魚菇 生香菇	10 6 1.2 1 0.7 0.5	内絲 螞蟻上	家 福隆 全國 荃珍	蒜末 烤肉醬250g 小計	0.1 9罐	蛋炒	荃珍	青蔥		醋	荃珍	洋蔥去皮	2	保	荃珍	青蔥	0.2
青花菜(冷) 白花菜(冷) 木耳絲 紅蘿蔔片 鮑魚菇 生香菇	10 6 1.2 1 0.7 0.5		福隆 全國 荃珍	烤肉醬250g 小計	9罐	炒					家煥	蒜末	0.2	雞	全國	乾辣椒	0.1
青花菜(冷) 白花菜(冷) 木耳絲 紅蘿蔔片 鮑魚菇 生香菇	10 6 1.2 1 0.7 0.5		全國荃珍	小計	,		宏協		0.5	魚	豐輝	可果美蕃茄醬		丁	家煥	蒜末	0.1
青花菜(冷) 白花菜(冷) 木耳絲 紅蘿蔔片 鮑魚菇 生香菇	10 6 1.2 1 0.7 0.5	- - - - - 上	荃珍		27. 7	DUX.		蒜末	0.2	丁				-			
白花菜(冷) 木耳絲 紅蘿蔔片 鮑魚菇 生香菇	6 1.2 1 0.7 0.5	- - - - - 上	荃珍	冬粉				小計	14. 2	-		小計	24. 2	ł		小計	21.4
白花菜(冷) 木耳絲 紅蘿蔔片 鮑魚菇 生香菇	6 1.2 1 0.7 0.5	- - - - - 上	荃珍		3		聯宏	海帶結	6		福隆	雪蓮子-先送	2		荃珍	大蕃茄	6
木耳絲 紅蘿蔔片 鮑魚菇 生香菇	1. 2 1 0. 7 0. 5	- - - - - 上	台北農産	芹菜	1		津悅		3	吞		白蘿蔔	15			非基改薄豆腐4.5k	1板
紅蘿蔔片 鮑魚菇 生香菇	1 0.7 0.5	上		紅蘿蔔絲	1	蒜	美福龍	1	6	雪		紅蘿蔔小丁	1.5	蕃		洗選蛋	9
生香菇	0.5	_	荃珍	高麗菜	6	香	家煥	蒜泥	0.5	蓮っ		枸杞	0. 1	茄		青蔥	0.5
		11.	宏旭	木耳絲	0.7	什		青蔥	0.5	子		香菜	0.5	炒			
小計	10.4	⊣樹	復進	絞肉	0.7	錦				蘿蔔				蛋			
	19. 4			小計	12. 4			小計	16.0			小計	19. 1	1		小計	16.5
有機黑葉白菜17K			耕心田	有機A菜17K		吉	八德產銷	吉園圃蚵白菜	17	4£	荃珍	高麗菜	17	有	耕心田	有機青江菜17k	
蒜末	0.1	有		蒜末	0. 1	園	家煥	蒜末	0.1	蒜			0. 1	機	家煥	蒜末	0.1
		機				圃				香		·					
		A				蚵				高				青			
		] 菜				白				麗				江			
小計	0.10	7.		小計	0.1	菜		小計	17.1	菜		小計		菜		小計	0.1
玉米粒	3. 5		荃珍	結頭菜	7		荃珍	高麗菜	4		津悅	非基改豆腐4.8k	1板		福隆	乾海带芽	0.2
洗選蛋	1.5		荃珍	香菜	0.5		觀音農產	金針菇	1		羿淳	十全味噌	1		福隆	小魚乾	0.1
雞架(切)	1	大	超秦	雞架(切)	1	- 肉 - 骨	福隆	乾金針	0.2	大	荃珍	青蔥	0.2	高	家煥	薑絲	0.2
		根					台北農産		1.5	醬	超秦	雞架(切)	1.2	鈣			
		香				茶	福隆	肉骨茶包60g	2包	豆				紫			
		菜					福隆	當歸	0.1	腐							
		湯								湯				湯			
小計	6. 0			小計	8. 5	-		小計	8.8			小計	3. 4			小計	0.5
水果	230份					豆	津悅	非基改豆漿5k	5包	水里		水果	230份				
			1	全穀根莖類	5, 0份	果	1			术						全穀根草類	4.5份
蔬菜類	1.7份	<b>.</b>		蔬菜類	1.5份	سد ا		蔬菜類	1.8份	<u></u>		蔬菜類	1.5份			蔬菜類	1.2份
水果類		量				量				重				重	$\vdash$		<u>2.5份</u> 3.0份
水果類 豆魚肉蛋類		=		熱量						<u> </u>				İ	$\vdash$		5.0份 680.0大卡
水果類		L	AS IT				,					<b>亚</b>	(51,5大卡				
	水果  全數根莖類  蔬菜類  水果類  立魚肉蛋類	水果     230份       全穀根莖類     4.8份       蔬菜類     1.7份       水果類     1.0份       豆魚肉蛋類     2.4份       油脂堅果種子類     2.5份	小計     6.0       水果     230份       全穀根莖類     4.8份       蔬菜類     1.7份       水果類     1.0份       豆魚肉蛋類     2.4份       油脂堅果種子類     2.5份       熱量     743.0大卡	小計     6.0       水果     230份       全數根莖類     4.8份       蔬菜類     1.7份       水果類     1.0份       豆魚肉蛋類     2.4份       油脂堅果種子類     2.5份       熱量     743.0大卡	小計     6.0       水果     230份       全穀根莖類     4.8份       蔬菜類     1.7份       水果類     1.0份       豆魚肉蛋類     2.4份       油脂堅果種子類     2.5份       熱量     743.0大卡	水果     230份       全數根莖類     4.8份       蔬菜類     1.7份       水果類     1.0份       豆魚肉蛋類     2.4份       油脂堅果種子類     2.5份       熱量     743.0大卡	小計     6.0     小計     8.5       水果     230份     全穀根莖類     5.0份       全穀根莖類     1.7份     蔬菜類     1.5份       水果類     1.0份     蔬菜類     0份       豆魚肉蛋類     2.4份       油脂堅果種子類     2.5份	小計     6.0     小計     8.5       水果     230份     230份     2 数根莖類     2.0份       全數根莖類     4.8份     3 次果類     1.5份       水果類     1.0份     3 素変類     1.5份       立息肉蛋類     2.4份       油脂堅果種子類     2.5份	小計     6.0     小計     8.5     小計       水果     230份     量     津悅 非基改豆漿5k       全數根莖類     4.8份     黃菜類     1.7份       水果類     1.0份     黃菜類     1.5份     燕菜類       立魚肉蛋類     2.4份     一面魚肉蛋類     2.4份       油脂堅果種子類     2.5份     油脂堅果種子類	小計     6.0     小計     8.5     小計     8.8       水果     230份     上型     津稅     非基改豆漿5k     5色       全穀根莖類     4.8份     養菜類     1.7份     未果類     1.5份     未果類     1.8份       水果類     1.0份     立魚肉蛋類     2.4份     一旦魚肉蛋類     2.3份       油脂堅果種子類     2.5份     油脂堅果種子類     2.8份	水果     230份       全穀根莖類     4.8份       蔬菜類     1.7份       水果類     1.0份       豆魚肉蛋類     2.4份       油脂堅果種子類     2.5份       減素類     1.6份       市脂堅果種子類     2.5份       減素類     1.0份       豆魚肉蛋類     2.4份       油脂堅果種子類     2.5份	小計     6.0     小計     8.5     小計     8.8       水果     230份     量     津稅     非基改豆漿5k     5包     *       全穀根莖類     4.8份     4.8份 <td< td=""><td>小計     6.0     小計     8.5     小計     8.8     小計       水果     230份     量     津忱     非基改豆漿5k     5包     水果       全穀根莖類     4.8份     蔬菜類     1.7份       水果類     1.0份     蔬菜類     1.5份     水果類     1.8份       水果類     1.0份     蔬菜類     1.8份     放菜類       豆魚肉蛋類     2.4份     量     豆魚肉蛋類     2.3份       油脂堅果種子類     2.5份     油脂堅果種子類     2.8份</td><td>小計     6.0     小計     8.5     小計     8.8     小計     3.4       水果     230份     230份</td><td>水果     230份       全數根莖類     4.8份       蔬菜類     1.7份       水果類     1.0份       豆魚肉蛋類     2.4份       油脂堅果種子類     2.5份       本果類     1.0份       豆魚肉蛋類     2.4份       油脂堅果種子類     2.5份       基本     小計     3.4       水果     230份       全數根莖類     5.0份       蔬菜類     1.5份       水果類     1.0份       豆魚肉蛋類     2.3份       油脂堅果種子類     2.3份       油脂堅果種子類     2.8份</td><td>水果     230份       全數根莖類     4.8份       蔬菜類     1.7份       水果類     1.0份       豆魚肉蛋類     2.4份       油脂堅果種子類     2.5份       減     場       本果類     1.0份       豆魚肉蛋類     2.4份       油脂堅果種子類     2.5份       減     小計     3.4       水果     230份       全數根莖類     5.0份       煮菜類     1.8份       水果類     1.0份       豆魚肉蛋類     2.3份       油脂堅果種子類     2.8份</td><td>水果     230份       全數根莖類     4.8份       蔬菜類     1.7份       水果類     1.0份       豆魚肉蛋類     2.4份       油脂堅果種子類     2.5份       減減     0.1       成果     0.1       水果     230份       全數根莖類     5.0份       養菜類     1.5份       水果類     1.0份       豆魚肉蛋類     2.4份       油脂堅果種子類     2.5份       油脂堅果種子類     2.8份</td></td<>	小計     6.0     小計     8.5     小計     8.8     小計       水果     230份     量     津忱     非基改豆漿5k     5包     水果       全穀根莖類     4.8份     蔬菜類     1.7份       水果類     1.0份     蔬菜類     1.5份     水果類     1.8份       水果類     1.0份     蔬菜類     1.8份     放菜類       豆魚肉蛋類     2.4份     量     豆魚肉蛋類     2.3份       油脂堅果種子類     2.5份     油脂堅果種子類     2.8份	小計     6.0     小計     8.5     小計     8.8     小計     3.4       水果     230份     230份	水果     230份       全數根莖類     4.8份       蔬菜類     1.7份       水果類     1.0份       豆魚肉蛋類     2.4份       油脂堅果種子類     2.5份       本果類     1.0份       豆魚肉蛋類     2.4份       油脂堅果種子類     2.5份       基本     小計     3.4       水果     230份       全數根莖類     5.0份       蔬菜類     1.5份       水果類     1.0份       豆魚肉蛋類     2.3份       油脂堅果種子類     2.3份       油脂堅果種子類     2.8份	水果     230份       全數根莖類     4.8份       蔬菜類     1.7份       水果類     1.0份       豆魚肉蛋類     2.4份       油脂堅果種子類     2.5份       減     場       本果類     1.0份       豆魚肉蛋類     2.4份       油脂堅果種子類     2.5份       減     小計     3.4       水果     230份       全數根莖類     5.0份       煮菜類     1.8份       水果類     1.0份       豆魚肉蛋類     2.3份       油脂堅果種子類     2.8份	水果     230份       全數根莖類     4.8份       蔬菜類     1.7份       水果類     1.0份       豆魚肉蛋類     2.4份       油脂堅果種子類     2.5份       減減     0.1       成果     0.1       水果     230份       全數根莖類     5.0份       養菜類     1.5份       水果類     1.0份       豆魚肉蛋類     2.4份       油脂堅果種子類     2.5份       油脂堅果種子類     2.8份