廣興國民小學104學年度第下學期第13週午餐食譜設計表

米食	5月9日(一)			糙米飯	5月10日(二)			特餐	5月11日(三)			燕麥飯	5月12日(四)			米飯	5月13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
三杯雞	超秦	雞丁	14	味噌燒肉	順隆	糙米	庫存	滑蛋絲瓜纖蔬粥	禾品	洗選蛋	2.5	炸鯖魚	日陞	燕麥片(先送)	0.7	麻醬豬肉丼	復進	肉片	9
	荃珍	九層塔	0.5		復進	肉丁	9		復進	全瘦絞肉	2		和昇	鹹鯖魚50g	232份		荃珍	洋蔥去皮	2.5
	家煥	薑片	0.2		合豐	白蘿蔔	13		首饌	玉米粒	2						圓福	綠豆芽	7
	家煥	蒜仁	0.1		羿淳	十全味噌	2		全國	乾木耳絲(先送)	0.1						台北農產	紅蘿蔔片	1
	津悅	米血丁	6		荃珍	青蔥	0.5		荃珍	青蔥	0.5						荃珍	香菜	0.5
	日陞	燈燦黑麻油							台北農產	絲瓜	7						家煥	蒜泥	0.3
									台北農產	紅蘿蔔絲	1						福隆	芝麻醬300g	3罐
									觀音農產	生香菇	0.8						羿淳	甜麵醬	1
		小計	20.8			小計	24.5			小計	15.9			小計	232.0			小計	24.3
開陽扁蒲	台北農產	扁蒲	15	田園四色	佑豐	馬鈴薯去皮	10	涼拌素雞	台北農產	小黃瓜	5	鮮筍炒肉絲	正山珍	桂竹筍	14	玉米蒸蛋	首饌	玉米粒	1.5
	全國	蝦皮	0.1		首饌	玉米粒	4		美福龍	素雞切片	11.5		復進	肉絲	1		禾品	洗選蛋	10
	台北農產	紅蘿蔔片	1.5		聯宏	毛豆仁片	1		家煥	蒜末	0.2		全國	乾木耳絲(先送)	0.1		荃珍	青蔥	0.2
	宏旭	小木耳	0.7		台北農產	紅蘿蔔小丁	2		台北農產	紅蘿蔔片	1		台北農產	紅蘿蔔絲	1.5				
	家煥	蒜末	0.1						日陞	燈燦香油			家煥	薑絲	0.1				
		小計	17.4			小計	17.0			小計	17.7			小計	16.7			小計	11.7
有機小白菜	耕心田	有機小白菜17K		有機空心菜	耕心田	有機空心菜17K		吉園圃青松菜	佳益行	吉園圃青松菜	17	蒜香蚵白菜	荃珍	蚵白菜	17	有機山菠菜	耕心田	有機山菠菜17k	
	家換	薑絲	0.1		家煥	薑絲	0.1		家煥	薑絲	0.1		家煥	蒜末	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
蕃茄元氣湯	荃珍	大蕃茄	3	四寶甜湯	華順	綠豆(先送)	1	奶黃包	祥亮	奶黃包-龍鳳	230份	酸辣湯	阿郎	豬血	2	蔬菜鮮菇湯	荃珍	大白菜	3.5
	圓福	黃豆芽	2.5		華順	大花豆(先送)	0.9			cas			美福龍	(非)豆腐小丁	1.5		觀音農產	生香菇	0.5
	嘉一香	大骨	1		日陞	麥片(先送)	1.4						宏旭	木耳絲	0.5		觀音農產	金針菇	1
					華順	紅豆(先送)	1						品碩豐	脆筍絲	1		台北農產	紅蘿蔔絲	1
					日陞	二砂							台北農產	紅蘿蔔絲	1		家煥	薑絲	0.1
													禾品	洗選蛋	1				
		小計	6.5			小計	4.3			小計	230.0			小計	7.0			小計	6.1
水果	富果	香吉士-美國	230份					乳品	雅可樂多	養樂多鮮奶	223瓶	水果	興光	小蕃茄-雲林	232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	4.5份	熱量		全穀根莖類	4.7份	熱量		全穀根莖類	4.6份
		蔬菜類	1.6份			蔬菜類	1.5份			蔬菜類	1.2份			蔬菜類	1.6份			蔬菜類	1.3份
		水果類	1.0份			水果類	.0份			乳品	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	2.4份			豆魚肉蛋類	2.5份			豆魚肉蛋類	2.5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	2.5份			油脂堅果種子類	3.0份			油脂堅果種子類	2.8份
		熱量	750.0大卡			熱量	688.0大卡			熱量	769.5大卡			熱量	764.0大卡			熱量	680.5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: