

廣興國民小學104學年度第下學期第10週午餐食譜設計表

米食	4月18日(一)			糙米飯	4月19日(二)			特餐	4月20日(三)			蕎麥飯	4月21日(四)			米飯	4月22日(五)										
	用餐人數		230人		用餐人數		232人		用餐人數		232人		用餐人數		232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	廠商	食材	單量(g)	數量				
南瓜燉肉	復進	肉丁	9	糖醋雞丁	順隆	糙米	庫存	泰式炒飯條	東寶	板條(切)	31	黃金柳葉魚	民族	蕎麥粒(先送)	0.7	京醬肉絲	復進	肉絲	39	9							
	荃珍	南瓜	14		超泰	雞丁	14		圓福	綠豆芽	6		福國	調理柳葉魚	464條		荃珍	洋蔥去皮	17	4	台北農產	紅蘿蔔絲	5	1			
					荃珍	洋蔥去皮	1		荃珍	洋蔥去皮	5							荃珍	小黃瓜	30	7						
					荃珍	西芹	6		荃珍	芹菜	2							荃珍	甜麵醬	5	1						
					宏旭	素腰花	1		復進	絞肉	2																
					家煥	蒜末	0.2		全國	蝦米	0.1																
									荃珍	大蕃茄	2																
									全國	檸檬原汁780cc	1瓶																
									福隆	魚露500g	1瓶																
			小計		23.0					小計	22.2								小計	464.0					小計	96.0	22.0
嫩嫩蒸蛋	禾品	洗選蛋	10	肉茸紫茄	荃珍	茄子	19	關東煮	美福龍	(非)小三角油腐	7	桂竹筍肉絲	正山珍	桂竹筍	14	鮮菇扁蒲	荃珍	扁蒲	65	15							
	羿淳	統一醬油			復進	絞肉	1		台北農產	白蘿蔔	6		復進	肉絲	1		台北農產	紅蘿蔔片	5	1	觀音農產	金針菇	3	0.7			
					荃珍	九層塔	0.2		自立	豬血糕丁	3		全國	乾木耳絲(先送)	0.1		觀音農產	鮑魚菇	4.5	1							
					家煥	蒜末	0.1		自立	甜不辣條	3		台北農產	紅蘿蔔絲	1.5		福隆	薑絲	0.1	福隆	蝦皮	0.5	0.1				
									荃珍	香菜	0.2																
		小計	10.0				小計	20.3						小計	16.7							小計	78.0	17.8			
有機小白菜	耕心田	有機小白菜17K		有機山菠菜	耕心田	有機山菠菜17K		吉園圃青江菜	八德產銷	吉園圃青江菜	17	吉園圃蚵白菜	八德產銷	吉園圃蚵白菜	17	有機小松菜	耕心田	有機小松菜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	0.5	0.1							
		小計	0.10				小計	0																			
薑絲海芽湯	福隆	乾海芽	0.2	黃瓜大骨湯	荃珍	大黃瓜	7	味噌蔬菜湯	合豐	牛蒡	3	結頭菜大骨湯	荃珍	結頭菜	7	玉米蛋花湯	首饌	玉米粒	21	5							
	家煥	薑絲	0.2		台北農產	紅蘿蔔片	1		荃珍	刈薯(先送)	3		超泰	雞架	1		禾品	洗選蛋	6	1							
					嘉一番	大骨	1		台北農產	紅蘿蔔丁	2							荃珍	青蔥	1	0.2						
									荃珍	青蔥	0.2							超泰	雞架	5	1.2						
									羿淳	十全味噌	1																
		小計	0.4				小計	9.0																			
水果	新永光	小蕃茄-高雄	230份					乳品	維可樂多	養樂多鮮奶	222瓶	水果	富果	小蘋果-美國	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	5.0份	熱量		全穀根莖類	4.7份								
		蔬菜類	1.2份			蔬菜類	1.7份			蔬菜類	1.7份			蔬菜類	1.2份			蔬菜類	1.5份		蔬菜類	1.0份					
		水果類	1.0份			水果類	.0份			水果類	1.0份			水果類	1.0份			水果類	.0份		水果類	2.5份					
		豆魚肉蛋類	2.2份			豆魚肉蛋類	2.6份			豆魚肉蛋類	2.2份			豆魚肉蛋類	2.4份			豆魚肉蛋類	2.5份		豆魚肉蛋類	2.7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	3.0份			油脂堅果種子類	2.7份		油脂堅果種子類	2.7份					
		熱量	691.5大卡			熱量	692.5大卡			熱量	768.5大卡			熱量	755.0大卡			熱量	675.5大卡		熱量	675.5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: