

廣興國民小學104學年度第下學期第14週午餐食譜設計表

米食	5月16日(一)			糙米飯	5月17日(二)			特餐	5月18日(三)			十穀飯	5月19日(四)			米飯	5月20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				
日式壽喜燒	香里	肉片	9	咖哩雞	順隆	糙米	庫存	什錦炒麵	永豐	黃油麵	31	香酥柳葉魚	民族	十穀米(先送)	0.7	五柳干片	美福龍	(非)豆干片	12				
	宏旭	蒟蒻片(紫色600g)	2.4		超泰	雞丁	14		香里	肉絲	2		福國	調理柳葉魚	464條		台北農產	青椒	1				
	荃珍	洋蔥去皮	8		荃珍	洋蔥去皮	1		荃珍	高麗菜	7						台北農產	彩椒	3				
	正興	白芝麻	0.1		佑豐	馬鈴薯去皮	5		荃珍	洋蔥去皮	2						荃珍	洋蔥去皮	1				
	正興	十全味霖1.8k	1瓶		台北農產	紅蘿蔔丁	2		荃珍	洋蔥去皮	2		台北農產	紅蘿蔔絲	1		宏旭	木耳絲	0.7				
	家煥	蒜末	0.1		昇淳	飛馬咖哩粉			荃珍	青蔥	0.7		家煥	絞紅蔥頭	0.2								
									福隆	香菇絲	0.1		福隆	香菇絲	0.1								
									福隆	蝦米	0.1		福隆	蝦米	0.1								
	小計	20.6		小計	22.0		小計	44.1		小計	464.0												
麻婆豆腐	美福龍	非基改薄豆腐4.5k	4板	海帶三絲	聯宏	海帶絲	7.5	紅燒獅子頭	台畜	台畜獅子頭40G	230份	沙嗲甜不辣	自立	甜不辣切	5	菜脯蛋	品碩豐	碎菜脯	4.5				
	復進	絞肉	1		美福龍	(非)白干絲	2		荃珍	大白菜	2		荃珍	洋蔥去皮	5		禾品	洗選蛋	10				
	荃珍	青蔥	0.5		荃珍	西芹	2		宏旭	木耳絲	0.5		台北農產	小黃瓜	5		荃珍	青蔥	0.5				
	日陞	香山辣豆瓣醬			台北農產	紅蘿蔔絲	1.5		台北農產	紅蘿蔔絲	1		台北農產	紅蘿蔔片	2								
					家煥	薑絲	0.1						豐輝	牛頭牌沙茶醬									
														下飯菜要帶有湯汁喔!!									
	小計	5.5		小計	13.1		小計	233.5		小計	17.0		小計	15.0									
有機黑葉白菜	耕心田	有機黑葉白菜17k		有機空心菜	耕心田	有機空心菜17k		吉園圃紅莧菜	佳益行	吉園圃紅莧菜	17	蒜香高麗菜	荃珍	高麗菜	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	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									
紫菜蛋花湯	福隆	紫菜100g	2包	玉米湯	首饌	玉米粒	4	白玉豆腐湯	合豐	白蘿蔔	5	山藥大骨	台北農產	山藥	3.5	黃瓜湯	台北農產	大黃瓜	7				
	禾品	洗選蛋	2		禾品	洗選蛋	2		美福龍	(非)油豆腐丁	1.4		佑豐	馬鈴薯去皮	3.5		台北農產	紅蘿蔔片	0.7				
	家煥	薑絲	0.1		荃珍	青蔥	0.2		超泰	雞架	1		嘉一番	大骨	1		觀音農產	金針菇	1				
	小計	4.1		小計	6.2		小計	7.4		小計	8.0		小計	8.7									
水果	富果	小蘋果-南非	230份					乳品	雅可樂多	養樂多鮮奶	223瓶	水果	新永光	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	5.0份	熱量		全穀根莖類	4.5份				
		蔬菜類	1.3份			蔬菜類	1.5份			蔬菜類	1.3份			蔬菜類	1.2份			蔬菜類	1.5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				
		豆魚肉蛋類	2.5份			豆魚肉蛋類	2.7份			豆魚肉蛋類	2.0份			豆魚肉蛋類	2.3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	2.8份			油脂堅果種子類	3.0份			油脂堅果種子類	3.0份			油脂堅果種子類	2.7份				
		熱量	733.5大卡			熱量	708.5大卡			熱量	762.5大卡			熱量	759.0大卡			熱量	674.0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: