

廣興國民小學104學年度第下學期第5週午餐食譜設計表

米食	3月14日(一)			糙米飯	3月15日(二)			特餐	3月16日(三)			小米飯	3月17日(四)			米飯	3月18日(五)						
	用餐人數		230人		用餐人數		230人		用餐人數		230人		用餐人數		230人		用餐人數		230人	用餐人數		230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	數量	
醬爆雞	超泰	雞丁	13	筍香悶肉	順隆	糙米	庫存	古早味米粉	東寶	濕米粉	17	破布子蒸魚	民族	小米(先送)	0.7	義式香料雞丁	超泰	雞丁	13				
	美福龍	非基改四分干丁	7		復進	肉丁	9		復進	絞肉	2		福國	鱈香片haccp	232份		荃珍	洋蔥去皮	1	佑豐	馬鈴薯去皮	9	
	家煥	蒜末	0.1		美福龍	1/4非基改油豆腐	1		荃珍	洋蔥去皮	2		福隆	破布子380g	2罐		家煥	薑絲	0.1	福隆	義大利香料100g	1罐	
	正興	十全甜麵醬	0.5		正興	特乾筍干(先送)	4		荃珍	高麗菜	7		家煥	薑絲	0.1		荃珍	青蔥	0.2				
	正興	十全黑豆瓣醬	0.7		全國	梅干菜(先送)	0.7		福隆	蝦米	0.2												
					家煥	蒜末	0.1		台北農產	紅蘿蔔絲	1												
					全國	八角600g			福隆	香菇絲	0.1												
									家煥	絞紅蔥頭	0.5												
		小計	21.3			小計	14.8			小計	29.8			小計	234.3			小計	24.0				
鹹蛋炒南瓜	荃珍	南瓜	19	蕃茄洋芋	荃珍	大蕃茄	7	麥克雞塊	上福	大成麥克雞塊cas	462塊	宜蘭西滷肉	荃珍	大白菜	16	木須三色炒蛋	禾品	洗選蛋	9				
	家煥	蒜末	0.2		佑豐	馬鈴薯去皮	10			復進	肉絲		0.7	品碩豐	榨菜絲		3	品碩豐	筍絲	4	宏旭	木耳絲	1
	荃珍	青蔥	0.2		聯宏	青豆仁	1			福隆	蝦皮		0.1	台北農產	紅蘿蔔絲		1.5	宏旭	木耳絲	1	荃珍	青蔥	0.7
	正興	鹹蛋(先送)	15個		荃珍	洋蔥去皮	1			福隆	香菇絲		0.1	禾品	洗選蛋		1.2						
	小計	34.4		小計	19.0		小計	462.0		小計	19.6		小計	17.7									
有機小白菜	耕心田	有機小白菜17K		有機青江菜	耕心田	有機青江菜17K		吉園圃油菜	八德產銷	吉園圃油菜	17	薑絲大陸妹菜	荃珍	大陸妹菜	17	有機小松菜	耕心田	有機小松菜17k					
	家煥	薑絲	0.1		家煥	蒜末	0.1		家煥	蒜末	0.1		家煥	薑絲	0.1		家煥	蒜末	0.1				
	小計	0.10		小計	0.1		小計	17.1		小計	0.1		小計	0.1									
彩色蘿蔔湯	台北農產	白蘿蔔	4.5	紅棗蓮子銀耳	全國	紅棗(先送)	0.5	酸辣湯	美福龍	非基改豆腐小丁	1.5	黃瓜湯	荃珍	大黃瓜	5.5	木瓜大骨湯	荃珍	青木瓜	7				
	台北農產	紅蘿蔔小丁	1		正興	雪蓮子(先送)	0.9		阿郎	豬血	2		聯宏	海帶結	1		嘉一番	大骨	1				
	首饌	玉米粒	1		全國	白木耳	0.2		品碩豐	脆筍絲	1.5		超泰	雞架(切)	1		華順	枸杞	0.1				
	超泰	雞架(切)	1		日陞	二砂			台北農產	紅蘿蔔絲	1												
									禾品	洗選蛋	1												
	小計	7.5		小計	1.6		小計	7.0		小計	7.5		小計	8.1									
水果	水果	230份							豆漿	津悅	非基改豆漿5k	5包	水果	水果	230份								
熱量	全穀根莖類	5.0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	熱量	全穀根莖類	5.0份									
	蔬菜類	1.5份		蔬菜類	1.2份		蔬菜類	1.1份		蔬菜類	1.5份												
	水果類	1.0份		水果類	.0份		水果類	.0份		水果類	1.0份												
	豆魚肉蛋類	2.3份		豆魚肉蛋類	3.0份		豆魚肉蛋類	2.1份		豆魚肉蛋類	2.5份												
	油脂堅果種子類	2.2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	2.5份												
	熱量	731大卡		熱量	711大卡		熱量	681大卡		熱量	739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: \_\_\_\_\_