

廣興國民小學104學年度第下學期第9週午餐食譜設計表

| 米食    | 4月11日(一) |          |         | 糙米飯     | 4月12日(二) |            |         | 特餐     | 4月13日(三) |         |         | 十穀飯    | 4月14日(四) |          |         | 米飯    | 4月15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      |     |
| 紅燒肉   | 復進       | 肉丁       | 9       | 鹽酥地瓜雞   | 順隆       | 糙米         | 庫存      | 海鮮烏龍湯麵 | 永豐       | 烏龍麵(小)  | 18      | 豆醬魚丁   | 民族       | 十穀米(先送)  | 0.7     | 醬爆麵腸  | 津悅       | 麵腸切段     | 15      |     |
|       | 合豐       | 白蘿蔔      | 10      |         | 超泰       | 雞丁         | 14      |        | 荃珍       | 高麗菜     | 5       |        | 金澤       | 水沙魚丁     | 16      |       | 荃珍       | 洋蔥去皮     | 4.5     |     |
|       | 福隆       | 麵輪(先送)   | 1       |         | 荃珍       | 地瓜         | 10      |        | 自立       | 魚板絲     | 0.7     |        | 荃珍       | 青蔥       | 0.7     |       | 荃珍       | 青椒       | 1       |     |
|       |          |          |         |         | 荃珍       | 九層塔        | 0.2     |        | 福隆       | 洋蔥去皮    | 2       |        | 台北農產     | 紅蘿蔔片     | 1       |       | 家煥       | 薑片       | 0.1     |     |
|       |          |          |         |         |          |            |         |        | 荃珍       | 香菇絲     | 0.1     |        | 荃珍       | 洋蔥去皮     | 5       |       |          |          |         |     |
|       |          |          |         |         |          |            |         |        | 荃珍       | 芹菜      | 1       |        | 家煥       | 薑絲       | 0.2     |       |          |          |         |     |
|       |          |          |         |         |          |            |         |        | 台北農產     | 紅蘿蔔片    | 1       |        | 福隆       | 連豆瓣醬     |         |       |          |          |         |     |
|       |          |          |         |         |          |            |         |        | 和昇       | 魷魚翅     | 7       |        |          |          |         |       |          |          |         |     |
|       |          |          |         |         |          |            |         |        | 全國       | 蝦米      | 0.2     |        |          |          |         |       |          |          |         |     |
|       | 小計       |          | 20.0    |         | 小計       |            | 24.2    |        | 嘉一香      | 大骨      | 1       |        | 小計       |          | 22.9    |       | 環保蔬食餐    |          |         |     |
| 塔香海草  | 聯宏       | 海草       | 13      | 玉米扒豆腐   | 美福龍      | 非基改薄豆腐4.5k | 3板      | 香Q滷蛋   | 禾品       | 白蛋      | 235份    | 客家小炒   | 復進       | 肉片       | 1       | 香菇羹   | 禾品       | 洗選蛋      | 2       |     |
|       | 台北農產     | 紅蘿蔔絲     | 1.5     |         | 首饌       | 玉米粒        | 2       |        | 福隆       | 滷味滷包    |         |        | 美福龍      | 非基改豆干片   | 10      |       | 觀音農產     | 金針菇      | 0.7     |     |
|       | 家煥       | 薑絲       | 0.1     |         | 聯宏       | 青豆仁        | 1.5     |        |          |         |         |        | 全國       | 乾魷魚絲     | 0.2     |       | 觀音農產     | 生香菇      | 0.7     |     |
|       | 荃珍       | 九層塔      | 0.2     |         | 台北農產     | 紅蘿蔔小丁      | 1.5     |        |          |         |         |        | 荃珍       | 芹菜       | 2       |       | 觀音農產     | 鮑魚菇      | 0.7     |     |
|       |          |          |         |         |          |            |         |        |          |         |         |        | 台北農產     | 紅蘿蔔片     | 2       |       | 台北農產     | 紅蘿蔔絲     | 2       |     |
|       | 小計       |          | 14.8    |         | 小計       |            | 8.0     |        | 小計       |         | 235.0   |        | 小計       |          | 15.9    |       | 品碩豐      | 脆筍絲      | 12      |     |
| 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   |         | 吉園圃小松菜 | 佳益行      | 吉園圃小松菜  | 17      | 有機廣島菜  | 耕心田      | 有機廣島菜17K |         | 有機蘿蔓菜 | 耕心田      | 有機蘿蔓菜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       | 0.1     |     |
|       |          |          |         |         |          |            |         |        |          |         |         |        |          |          |         |       |          |          |         |     |
|       | 小計       |          | 0.10    |         | 小計       |            | 0.1     |        | 小計       |         | 17.1    |        | 小計       |          | 0.1     |       |          |          |         |     |
| 鮮菇湯   | 荃珍       | 大白菜      | 5.8     | 冬瓜露山粉圓湯 | 福隆       | 冬瓜塊600g    | 4塊      | 銀絲捲    | 祥亮       | 銀絲捲-龍鳳  | 230個    | 枸杞青木瓜湯 | 荃珍       | 青木瓜      | 7       | 冬菜粉絲湯 | 全國       | 冬粉       | 2       |     |
|       | 觀音農產     | 鮑魚菇      | 0.7     |         | 正興       | 山粉圓        | 0.5     |        |          |         | 70g     |        |          | 華順       | 枸杞      |       | 0.2      | 全國       | 冬菜罐225g | 4罐  |
|       | 觀音農產     | 金針菇      | 0.7     |         | 日陞       | 二砂         |         |        |          |         |         |        |          | 嘉一香      | 大骨      |       | 1        | 荃珍       | 芹菜      | 0.7 |
|       | 家煥       | 薑絲       | 0.1     |         |          |            |         |        |          |         |         |        |          |          |         |       |          |          |         |     |
|       | 超泰       | 雞架       | 1       |         |          |            |         |        |          |         |         |        |          |          |         |       |          |          |         |     |
|       |          |          |         |         |          |            |         |        |          |         |         |        |          |          |         |       |          |          |         |     |
|       | 小計       |          | 8.3     |         | 小計       |            | 4.5     |        | 小計       |         | 230.0   |        | 小計       |          | 8.2     |       |          |          |         |     |
| 水果    | 富果       | 香梨-美國    | 230份    |         |          |            |         | 乳品     | 雅可樂多     | 養樂多鮮奶   | 222瓶    | 水果     | 名園       | 芭樂-彰化    | 232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   | 5.0份    | 熱量     |          | 全穀根莖類    | 4.6份    | 熱量    |          | 全穀根莖類    | 4.5份    |     |
|       |          | 蔬菜類      | 1.5份    |         |          | 蔬菜類        | 1.2份    |        |          | 蔬菜類     | 1.1份    |        |          | 蔬菜類      | 1.2份    |       |          | 蔬菜類      | 1.3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    | 2.6份    |         |          | 豆魚肉蛋類      | 3.0份    |        |          | 豆魚肉蛋類   | 2.2份    |        |          | 豆魚肉蛋類    | 2.7份    |       |          | 豆魚肉蛋類    | 2.5份    |     |
|       |          | 油脂堅果種子類  | 2.9份    |         |          | 油脂堅果種子類    | 3.0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  | 3.0份    |     |
|       |          | 熱量       | 738.0大卡 |         |          | 熱量         | 740.0大卡 |        |          | 熱量      | 775.0大卡 |        |          | 熱量       | 749.5大卡 |       |          | 熱量       | 670.0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: \_\_\_\_\_