

幸福國民小學111學年度第二學期午餐食譜設計表(第十週)

★食材來源一律使用國產豬肉

2023/4/17 (週一)				2023/4/18 (週二)				2023/4/19 (週三)				2023/4/20 (週四)				2023/4/21 (週五)					
用餐人數		932		用餐人數		930		用餐人數		929		用餐人數		929		用餐人數		930			
食材	數量	單位		食材	數量	單位		食材	數量	單位		食材	數量	單位		食材	數量	單位			
胚芽飯	白米	50	KG	糙米飯	白米	50	KG	咖哩炒麵	油麵	82	KG	糙米飯	白米	50	KG	五穀飯	白米	45	KG		
	胚芽米	4	KG		糙米	7	KG		QRC高麗菜角	9	KG		糙米	7	KG		五穀米	4	KG		
									QRC洋蔥絲	9	KG										
									QRC紅蘿蔔絲	3	KG										
									CAS萬偉肉絲	5	KG										
									QRC下菇	5	KG										
古早味滷肉	CAS萬偉肉角	60	KG	打拋肉燥	CAS萬偉絞肉	47	KG	蔥油雞排*1	CAS冷藏雞排5	939	個	壽喜燒魚	澤水鯊魚丁10K(天)	60	KG	蘑菇醬雞丁	CAS冷藏雞胸丁	56	KG		
	QRC白蘿蔔中丁	24	KG		QRC洋蔥小丁	9	KG		QRC蔥花	5	KG		非基改板豆腐	13	KG		QRC洋蔥角	23	KG		
	QRC下菇	3	KG		QRC番茄小丁(全紅)	19	KG				QRC洋蔥角		14	KG	QRC杏鮑菇		14	KG	洋菇片3K	6	KG
					非基改碎干丁	14	KG										QRC清雞肉丁	3	KG		
					去粗梗九層塔	1	KG														
					可果美番茄醬	7	KG														
					冷凍檸檬原汁	1	KG														
玉米蒸蛋	CAS洗選蛋	43	KG	毛豆海結	QRC冬瓜中丁	45	KG	黑輪高麗	QRC高麗菜角	45	KG	肉羹黃瓜	QRC大黃瓜片	47	KG						
	QRC非基改玉米粒1K	3	KG		海帶結	9	KG		AP高昇黑輪條40g-75	12	KG		CAS津谷肉羹3K	9	KG						
					QRC紅蘿蔔中丁	4	KG		QRC紅蘿蔔片	5	KG		QRC紅蘿蔔片	5	KG						
					TAP豐誠毛豆仁	3	KG														
履歷	蚵白菜段(產銷)	64	KG	有機	山菠菜(有機)	64	KG	青菜	QRC油菜段	64	KG	有機	味美菜(有機)	64	KG	有機	青松菜(有機)	64	KG		
	QRC包心白菜角	27.0	KG		QRC黃豆芽	29	KG		QRC馬鈴薯小丁	29	KG		海帶芽	0	KG		綠豆	21	KG		
	QRC紅蘿蔔絲	4	KG		QRC紅蘿蔔絲	4	KG		QRC紅蘿蔔小丁	2	KG		QRC金針菇	22	KG		台糖二砂糖	16	KG		
	QRC木耳絲	2	KG		QRC龍骨丁	3	KG		QRC洋蔥小丁	4	KG										
大滷湯				黃芽大骨湯				洋芋濃湯	OAK全脂奶粉	2	KG	海芽針菇湯				綠豆湯					
營養成分	Q香蕉	949	個	營養成分	全穀雜糧類	3.6		營養成分	全穀雜糧類	3.5		營養成分	百香果	944	個	營養成分	鮮奶	945	瓶		
					豆魚蛋肉類	2.3			豆魚蛋肉類	2.1			全穀雜糧類	3.6			全穀雜糧類	4.0			
				蔬菜類	1.3		蔬菜類	1.1		豆魚蛋肉類	2.3		豆魚蛋肉類	2.6							
				油脂與堅果種子	2.6		油脂與堅果種子	2.5		蔬菜類	1.3		蔬菜類	1.3							
				水果類			水果類			油脂與堅果種子	2.4		油脂與堅果種子	2.3							
				乳品類			乳品類			水果類	1.0		水果類								
				熱量	574		熱量	543		乳品類			乳品類	0.5							
										熱量	625		熱量	686							

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

表單設計：久翔食品

護理師：

午餐秘書：

主任：

校長：

幸福國民小學111學年度第二學期午餐素食食譜設計表(第十週)

2023/4/17 (週一)				2023/4/18 (週二)				2023/4/19 (週三)				2023/4/20 (週四)				2023/4/21 (週五)				
用餐人數		17		用餐人數		15		用餐人數		15		用餐人數		15		用餐人數		15		
	食材	數量	單位		食材	數量	單位		食材	數量	單位		食材	數量	單位		食材	數量	單位	
(素)胚芽飯	白米			(素)糙米飯	白米			(素)咖哩炒麵	油麵	1320	G	(素)糙米飯	白米			(素)五穀飯	白米	720	G	
	胚芽米				糙米				QRC高麗菜角	180	G		糙米				五穀米	60	G	
									QRC紅蘿蔔絲	75	G									
									非基改素肉絲	75	G									
									QRC下菇	150	G									
									小磨坊咖哩粉	8	G									
(素)香菇麵輪	小麵輪(豆輪)	600	G	(素)打拋干丁	非基改豆干小丁	750	G	(素)腐皮捲*1	非基改生豆包	18	片	(素)壽喜豆腐	非基改板豆腐1.2K	1170	G	(素)蘑菇醬豆雞片	非基改豆雞片	972	G	
	QRC白蘿蔔中丁	300	G		QRC番茄小丁(全紅)	225	G		QRC生筍絲	270	G		QRC彩椒角	180	G		QRC馬鈴薯片	180	G	
	QRC下菇	60	G		QRC杏鮑菇-自切小丁	75	G		QRC紅蘿蔔絲	54	G		QRC杏鮑菇	270	G		洋菇片3K	108	G	
					九層塔去粗梗	15	G		QRC木耳絲	54	G									
									QRC芹菜段	54	G									
(素)腰果玉米	QRC非基改玉米粒1K	850	G	(素)毛豆海結	QRC冬瓜中丁			(素)炒高麗菜	QRC高麗菜角	900	G	(素)鮮菇黃瓜	QRC大黃瓜片	900	G					
	QRC小黃瓜小丁	170	G		海帶結				QRC紅蘿蔔片	45	G		QRC鴻喜菇	75	G					
	QRC紅蘿蔔小丁	85	G		QRC紅蘿蔔中丁				QRC木耳片	45	G		QRC紅蘿蔔片	75	G					
	腰果剖半	68	G		TAP豐誠毛豆仁															
履歷	蚵白菜段(產銷)		有機	山菠菜(有機)		青菜	QRC油菜段		有機	味美菜(有機)		有機	青松菜(有機)							
(素)大滷湯	QRCL山東大白菜角			(素)黃芽湯	QRC黃豆芽	800	G	(素)海芋濃湯	QRC馬鈴薯小丁	900	G	(素)海芽針菇湯	海帶芽	13	G	(素)綠豆湯	綠豆			
	QRC紅蘿蔔絲				QRC紅蘿蔔絲	100	G		QRC紅蘿蔔小丁	50	G		QRC金針菇	600	G		台糖二砂糖			
	QRC木耳絲								OAK全脂奶粉	60	G									
附餐	Q香蕉		附餐			附餐			附餐	百香果		附餐	鮮奶							
營養成分	全穀雜糧類	3.6		營養成分	全穀雜糧類	3.6		營養成分	全穀雜糧類	3.5		營養成分	全穀雜糧類	3.6		營養成分	全穀雜糧類	4.0		
	豆魚蛋肉類	2.6			豆魚蛋肉類	2.3			豆魚蛋肉類	2.1			豆魚蛋肉類	2.3			豆魚蛋肉類	2.6		
	蔬菜類	1.2			蔬菜類	1.3			蔬菜類	1.1			蔬菜類	1.3			蔬菜類	1.3		
	油脂與堅果種子	2.4			油脂與堅果種子	2.6			油脂與堅果種子	2.5			油脂與堅果種子	2.4			油脂與堅果種子	2.3		
	水果類	1.0			水果類				水果類				水果類	1.0			水果類			
	乳品類				乳品類				乳品類				乳品類				乳品類	0.5		
	熱量	645			熱量	574			熱量	543			熱量	625			熱量	686		

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

表單設計：久翔食品

護理師：

午餐秘書：

主任：

校長：