

大崗.大湖.大坑國民小學110學年度第二學期第 19 週午餐食譜設計表

2022/06/13(Monday)				小米飯	2022/06/14(Tuesday)				滑蛋肉末粥	2022/06/15(Wednesday)				黑芝麻飯	2022/06/16(Thursday)				薏仁飯	2022/06/17(Friday)										
用餐人數		1,097			用餐人數		1,080			用餐人數		1,033			用餐人數		1,033			用餐人數		1,033								
食材		數量			單位		食材			數量		單位			食材		數量			單位		食材		數量		單位				
白米(公					KG		白米(公					KG			白米(公		41			KG		白米(公				KG				
地瓜飯	地瓜去皮		11		KG		小米		1		KG		白米(公		36		KG		黑芝麻		0.3		KG							
	絞肉		45		KG		雞丁		67		KG		絞肉		12		KG		水鯊丁		86		KG							
鴿蛋肉燥	白煮蛋CAS		1,100		粒		四分干丁		38		KG		洗選蛋		15		KG		洋蔥去皮Q		10		KG							
	絞花瓜		12		KG		九層塔Q		1		KG		芹菜Q		2		KG		豆腐4.3K(薄		5		盤							
	洋蔥去皮Q		5		KG								玉米粒CAS(散		7		KG		紅蘿蔔片Q		11		KG							
	滷味滷包10入		1		包								高麗菜Q		30		KG		薑絲		1		KG							
																			0											
																			0											
	小計		1,163		人0.00元		小計		106		人0.00元		小計		72		人0.00元		小計		113		人0.00元							
冬瓜肉羹	冬瓜Q		93		KG		大黃瓜Q		76		KG		富統醬燒大排		1,050		片		生竹筍去殼Q		50		KG							
	小肉羹		12		KG		鮑魚菇Q		12		KG								肉絲		12		KG							
	紅蘿蔔絲Q		3		KG		肉絲		6		KG								乾香菇絲		1		KG							
	小木耳Q		3		KG		紅蘿蔔絲Q		4		KG								蝦米(仁		1		KG							
	小計		111		人0.00元		小計		98		人0.00元		小計		1,050		人0.00元		小計		64		人0.00元							
大陸A菜Q	大陸A菜Q		78		KG		有機黑葉白菜		72		KG		青江菜(產		68		KG		有機青油菜		68		KG							
	薑絲		0.1		KG		薑絲		0.6		KG		薑絲		0.1		KG		薑絲		0.1		KG							
	蒜末		0.6		KG		蒜末		0.1		KG		蒜末		0.6		KG		蒜末		0.6		KG							
			0						0						0						0									
	小計		79		人0.00元		小計		73		人0.00元		小計		69		人0.00元		小計		69		人0.00元							
五行蔬菜湯	玉米粒CAS(散		12		KG		玉米段(3米		27		KG		冰烤地瓜3K		23		包		高麗菜Q		19		KG							
	海帶根		4		KG		白蘿蔔		15		KG								洗選蛋		5		KG							
	芹菜Q		1		KG		龍骨丁		12		KG								紅蘿蔔絲Q		4		KG							
	大蕃茄Q		11		KG														金針菇C-Q		5		KG							
	黃豆芽		8		KG														雞架		4		KG							
	大骨		4		KG																									
	小計		40		人0.00元		小計		54		人0.00元		小計		23		人0.00元		小計		37		人0.00元							
蘋果		1,097		份		紅地球葡萄(進		1,018		份		酪		減糖優酪乳(養		399		瓶				0		香蕉		1,018		份		
熱量	全穀雜糧類		5.1				全穀雜糧類		5.5				全穀雜糧類		5.5				全穀雜糧類		5.2				全穀雜糧類		5.1			
	豆魚蛋肉類		2.5				豆魚蛋肉類		2.0				豆魚蛋肉類		2.0				豆魚蛋肉類		2.5				豆魚蛋肉類		2.0			
	蔬菜類		2.0				蔬菜類		2.0				蔬菜類		1.8				蔬菜類		2.0				蔬菜類		2.2			
	油脂與堅果種子		2.0				油脂與堅果種子		2.0				油脂與堅果種子		2.0				油脂與堅果種子		2.0				油脂與堅果種子		2.0			
	水果類		0.0				水果類		1.0				水果類		0.0				水果類		0.0				水果類		1.0			
	乳品類		0.0				乳品類		0.0				乳品類		1.0				乳品類		0.0				乳品類		0.0			
	熱量		685				熱量		735				熱量		790				熱量		692				熱量		712			
大湖六年級畢業.大湖幼換餐				大坑大湖六年級畢業				大湖大坑大崗六年級畢業				大湖大坑大崗六年級畢業				大湖大坑大崗六年級畢業														
◎ 本廠一律使用國產（台灣）豬肉的食材																														
表單設計：軒泰食品				單位主廚/營養師:				午餐秘書:				主任:				校長:														

大崗.大湖.大坑國民小學110學年度第二學期第 19 週午餐食譜設計表(素)

地瓜飯	2022/06/13(Monday)			小米飯	2022/06/14(Tuesday)			特餐	2022/06/15(Wednesday)			黑芝麻飯	2022/06/16(Thursday)			薏仁飯	2022/06/17(Friday)		
	用餐人數	20			用餐人數	20			用餐人數	20			用餐人數	20			用餐人數	20	
	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
鵝蛋素肉燥	白米(公	1.0	KG	鹹酥地瓜條	白米(公	1.0	KG	滑蛋玉米粥	0			醬燒豆腸	白米(公		KG	韓味醬素雞	白米(公	1.0	KG
	地瓜去皮		KG		小米	0.0	KG		白米(公		KG		黑芝麻	0.0	KG		小薏仁	0.0	KG
		0.0			地瓜條(冷凍	6.0	KG			0.0			豆腸	2.0	KG		素雞	2.0	KG
	白煮蛋CAS		粒		四分干丁		KG		洗選蛋		KG		小黃瓜Q	1.0	KG		地瓜去皮Q	0.0	KG
	絞花瓜		KG		九層塔Q		KG		芹菜Q		KG			0.0					
	素絞肉	0.5	KG		0				玉米粒CAS(散		KG		紅蘿蔔片Q	0.0	KG		生香菇小小Q		KG
	滷味滷包10入		包		0				高麗菜Q		KG		薑絲	0.0	KG		白芝麻		KG
	0								生香菇小小Q		KG		0	0.0			馬鈴薯去皮Q		KG
	0								0				0	0.0			金蘭甜辣醬5L		桶
	小計	0.5	人0.00元		小計	6.0	人0.00元		小計	0.0	人0.00元		小計	3.0	人0.00元		小計	2.0	人0.00元
冬瓜素肉羹	冬瓜Q		KG	黃瓜燴鮑菇	大黃瓜Q		KG	紅燒豆腐	手工炸豆腐70G	25.0	個	香菇炒竹筍	生竹筍去殼Q		KG	花菜什錦	青花菜(冷凍		KG
	素肚	0.3	KG		鮑魚菇Q		KG		0				肉絲		KG		白花菜(冷凍		KG
	紅蘿蔔絲Q		KG						0				乾香菇絲		KG		炸豆包(大	0.3	KG
	小木耳Q		KG		紅蘿蔔絲Q		KG										玉米粒CAS(散		KG
					0								0				紅蘿蔔絲Q		KG
大陸A菜Q	小計	0.3	人0.00元	有機黑葉白菜	小計	0.0	人0.00元	青江菜(產	小計	25.0	人0.00元	有機青油菜	小計	0.0	人0.00元	大陸A菜Q	小計	0.3	人0.00元
	大陸A菜Q		KG		有機黑葉白菜		KG		青江菜(產		KG		有機青油菜		KG		有機空心菜		KG
	薑絲		KG		薑絲		KG		薑絲		KG		薑絲		KG		薑絲		KG
五行蔬菜湯	小計	0.0	人0.00元	玉米湯	小計	0.0	人0.00元	蒸冰烤地瓜*1	小計	0.0	人0.00元	錦繡蛋花湯	小計	0.0	人0.00元	豆漿	小計	0.0	人0.00元
	玉米粒CAS(散		KG		玉米段(3米		KG		冰烤地瓜3K		包		高麗菜Q		KG		黃豆(國產		包
	海帶根		KG		白蘿蔔		KG		0				洗選蛋		KG		二砂25K(台糖		件
	芹菜Q		KG						0				紅蘿蔔絲Q		KG		0		
	大蕃茄Q		KG										金針菇C-Q		KG		0		
蘋果	黃豆芽		KG	蘋果	小計	0.0	人0.00元	崗	小計	0.0	人0.00元	0	小計	0.0	人0.00元		小計	0.0	人0.00元
	小計	0.0	KG		小計	0.0			減糖優酪乳(養備	6.0	瓶		0	0.0			小計	0.0	

◎ 本廠一律使用國產（台灣）豬肉的食材

表單設計：軒泰食品

營養師:

主任:

校長: