

2022年9月1週午餐菜單

			一		人	8月30日		二	720	人	8月31日		三	720	人	9月1日		四	720	人	9月2日		五	720	人	
	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	
主食						白米飯					麵					燕麥飯					胚芽飯					
主菜						奶香咖哩雞	雞腿丁			37	kg	砂鍋魚麵	新鮮虱目魚柳		36	kg	瓜仔肉燥	瘦絞肉		41	kg	鮮魚西京燒	水鯊魚片(150g不包		720	份
							洋蔥	中丁	12	kg	山東白菜		片	55	kg	豆乾		小丁	14	kg	薑片			1	斤	
							紅蘿蔔	中丁	8	kg	紅蘿蔔		絲	5	kg	洋蔥		小丁	4	kg	味噌-非基改(5斤/箱		2	箱		
							馬鈴薯	中丁	18	kg	木耳		絲	5	kg	白蘿蔔		小丁	10	kg	味霖(500CC)		1	瓶		
							小磨坊咖哩粉(600g		1	包	筍絲			5	kg	蒜末			1	斤	糖			1	包	
							飛燕煉乳(360g)		2	罐	板豆腐		切丁	2	大板	絞瓜			6	kg	米酒			1	瓶	
											蒜末			2	斤	醬油		5L	1	桶						
											香菜			0.3	kg						水鯊魚片-備份(150		30	份		
									油麵		95	kg														
副菜						回鍋肉片	高麗菜	片	20	kg	麥芽糖滷味	海帶結		11	kg	三杯鮮菇百頁	杏鮑菇	中丁	36	kg	豆薯炒肉絲	肉絲		27	kg	
							麵腸	片	14	kg		大黑豆乾	大丁	37	kg		紅蘿蔔	小丁	4	kg		豆薯	絲	30	kg	
							肉片	片	15	kg		鳥蛋		14	kg		百頁豆腐	切丁	20	kg		紅蘿蔔	絲	3	kg	
							木耳	片	2	kg		麥芽糖(5KG/桶)		2	桶		薑片	片	1	斤		蔥	切珠	1	kg	
							洋蔥片		10	kg		八角		0.1	kg		蒜仁		1	斤						
							青蔥	段	1	kg		黃耆片		0.1	kg		九層塔		0.6	kg						
							甜麵醬(3kg)		1	桶		滷包		7	小包		醬油	5L	1	桶						
蔬菜						炒清江菜	有機清江菜	段	50	kg	蔥花捲	蔥花捲(50g)		720	份	炒油菜	有機油菜	段	49	kg	培根炒高麗菜	高麗菜	段	48	kg	
							蒜末		2	斤		備份		30	份		蒜末		2	斤		蒜末		2	斤	
							燕麥		6	kg		新鮮虱目魚柳-備份		1	kg											
							胚芽米		6	kg																
湯						豆薯蛋花湯	豆薯	絲	20	kg		牛頭牌沙茶粉(300g		1	包	玉米排骨湯	玉米段	切4	25	kg	鳳梨白木耳	新鮮鳳梨	去皮切丁	50	kg	
							紅蘿蔔	絲	5	kg		牛頭牌沙茶醬(3KG		1	桶		中排骨		9	kg		白木耳(乾)	絞碎泡水	1.8	kg	
							雞蛋		10	kg		地瓜粉	20KG	1	袋		芹菜(去葉)	切珠	0.3	kg		二砂糖		9	kg	
												醬油	5L	1	桶											
附餐						乳品	鮮奶		720	份						水果	水果		720	份						
	備份				份	鮮奶-備份		20		份						水果-備份		20		份						
營養分析	主食類		肉魚豆蛋		蔬菜	主食類		肉魚豆蛋		蔬菜	主食類		肉魚豆蛋		蔬菜	主食類		肉魚豆蛋		蔬菜	主食類		肉魚豆蛋		蔬菜	
						4.30		2.40		1.80	4.00		2.60		0.80	4.30		3.20		1.00	4.00		3.00		0.80	
	水果類		油脂類		熱量	水果類		油脂類		熱量	水果類		油脂類		熱量	水果類		油脂類		熱量	水果類		油脂類		熱量	
					0.00	0		2.20		625.00	0		3.00		630.00	1		2.50		738.50	0		2.20		624.00	
	蛋白質		脂肪		醣類	蛋白質		脂肪		醣類	蛋白質		脂肪		醣類	蛋白質		脂肪		醣類	蛋白質		脂肪		醣類	

※經營師審核：

☐通過☐不通過(原因：)

午餐秘書：

主任：

校長：