

2022年9月2週午餐菜單

	9月5日					9月6日					9月7日					9月8日					9月9日								
	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					紫米飯					白米飯																		
主菜	冬瓜燒油腐	冬瓜	中丁	34	kg	照燒雞丁	雞丁		50	kg	刈包	刈包(50g)		720	片	磨菇雞柳	鮮雞柳條		45	kg	中秋連假								
		筍干(濕的)	切	10	kg		洋蔥	片	25	kg		刈包(50g)-備		20	片		洋蔥	片	25	kg									
		三角油豆腐		25	kg		熟白芝麻	最後灑	0.5	斤		花生粉		5	kg		紅彩椒	片	5	kg									
		海帶素肉(3kg)		2	包		薑片	片	0.5	斤		糖粉		5	kg														
		薑	片	1	斤		蔥	切段	1	斤		香菜	切末	3	kg														
		素蠔油	6L	1	桶		照燒醬	2.4KG	2	大桶		*花生粉/糖粉/香菜分成1班1包					磨菇醬*大桶									2	大桶		
												*花生粉/糖粉/香菜備份1校1包																	
副菜	蔥花菜脯蛋	雞蛋		40	kg	刺瓜鳥蛋	刺瓜	片	40	kg	酸菜洋蔥肉片	小肉片		53	kg	芋香四色	芋頭	小丁	18	kg									
		蔥	珠	13	kg		鳥蛋		10	kg		洋蔥	絲	12	kg		玉米粒		26	kg									
		碎菜脯(12kg)		1	箱		紅蘿蔔	片	5	kg		蒜末		1	斤		毛豆仁		8	kg									
							木耳	絲	5	kg		素蠔油	6L	1	桶		紅蘿蔔	小丁	8	kg									
							蒜末		1	斤		酸菜絲		12	kg		蒜末		1	斤									
												新鮮辣椒(不辣)	片	0.1	kg														
												*國小及幼兒園請注意辣椒用量																	
蔬菜	白菜滷	山東白菜	片	46	kg	炒空心菜	有機空心菜	切	50	kg	絲瓜麵線	絲瓜	片	50	kg	炒油菜	有機油菜	段	50	kg									
		木耳	絲	2	kg		蒜末		2	斤		紅蘿蔔	片	3	kg		蒜末		2	斤									
		紅蘿蔔	絲	2	kg							百頁豆腐	切片	9	kg														
		薑絲		1	斤							紅麵線(低鹽)		16	kg														
		乾香菇絲		0.1	kg							蒜末		1	斤														
		素蠔油		1	桶							柴魚(大)		2	包														
									1.00																				
湯	榨菜筍絲湯					鮮蔬排骨湯					冰心地瓜	冰心地瓜-瓜瓜園		720	份	紫菜蛋花湯	韓國紫菜		2	包									
		榨菜	絲	10	kg		高麗菜	片	30	kg		冰心地瓜-瓜瓜園-備份		20	份		雞蛋		10	kg									
		筍絲(12kg)		1	箱		中排骨		9	kg																			
		冬粉	切	3	kg		蒜仁		1	斤							蔥	切珠	1	kg									
附餐	水果	水果		394	份	乳品	鮮奶		720	份	豆奶	豆奶		720	份	水果	水果		720	份									
		水果-備份		20	份		鮮奶-備份		20	份		豆奶-備份		20	份		水果-備份		20	份		備份			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		主食類	肉魚豆蛋	蔬菜					
		4.20	1.90	1.10		4.00	2.10	1.60		4.10	3.10	0.70		5.00	2.20	0.90													
		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		水果類	油脂類	熱量					
		1	2.20	623.00		0	2.20	576.50		0	2.20	636.00		1	2.20	696.50								0.00					
		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		蛋白質	脂肪	醣類					

※經營養師審核：☐通過 ☐不通過(原因：)

午餐秘書： 主任： 校長：