

2022年9月3週午餐菜單

	9月12日					9月13日					9月14日					9月15日					9月16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	芝麻飯					白米飯					粥					黎麥飯					地瓜飯				
主菜	咖哩百頁	馬鈴薯	大丁	34	kg	鳳梨雞丁	雞丁		50	kg	鮮筍粥	肉絲		25	kg	滷雞腿排	帶骨雞腿排(100G)		720	份	筍乾豬腳	肉丁		38	kg
		百頁豆腐	中丁	24	kg		洋蔥	片	10	kg		筍絲(12KG)		2	箱		帶骨雞腿排(100G)備份		20	份		豬腳丁		16	kg
		洋蔥	大丁	9	kg		新鮮鳳梨	去皮切丁	14	kg		生香菇	片	8	kg		薑片		1	斤		紅蘿蔔	中丁	3	kg
		紅蘿蔔	大丁	9	kg		新鮮木耳	片	2	kg		紅蘿蔔	絲	3	kg		蔥段		0.5	斤		薑母片		1	斤
		小磨坊咖哩粉(600g		2	盒		蔥	切段	1	kg		醬油	5L	1	桶		滷包		8	小包		蒜仁		1	斤
							蕃茄醬	3KG	1	桶		乾香菇	絲	1	斤		醬油	5L	1	桶		筍干*濕的可樂(2L)	切段	12	kg
																						醬油	6L	1	桶
		熟黑芝麻		1	斤																	地瓜	中丁	10	kg
副菜	素香鮪魚蛋	雞蛋		38	kg	螞蟥上樹	山東白菜	粗絲	38	kg	鹹酥雞	去骨雞胸丁		50	kg	金絲銀柳	粗肉絲		12	kg	番茄豆腐	豆腐	中丁	6	大阪
		洋蔥	小丁	8	kg		冬粉3KG		3	包		甜不辣片CAS	切條	22	kg		金針菇	切2	8	kg		瘦絞肉		10	kg
		玉米粒		14	kg		絞肉		10	kg		九層塔		1	kg		豆薯	絲	34	kg		洋蔥	中丁	10	kg
		松珍素鮪魚沙拉		3	kg		紅蘿蔔	絲	4	kg		蒜末		1	斤		木耳	絲	4	kg		番茄	中丁	14	kg
							蔥	切珠	1	kg		牛頭牌沙茶粉(300g)		1	包		紅蘿蔔	絲	4	kg		蔥	切段	1	kg
							醬油	5L	2	桶		地瓜粉	20KG	1	袋		芹菜(去葉)	切段	2	kg		可果美蕃茄醬	3KG	1	桶
												小磨坊胡椒鹽(600G)		1	包										
蔬菜	紅K炒高麗菜	高麗菜	片	48	kg	炒清江菜	清江菜	段	49	kg	炒花菜	青花菜	切	49	kg	炒大陸妹	有機大陸妹	切	50	kg	炒鵝白菜	有機鵝白菜	切段	50	kg
		紅蘿蔔	片	2	kg		蒜末		2	斤		玉米筍(去殼)	片	3	kg		蒜末		2	斤		蒜末		2	斤
		蒜末		2	斤																				
湯	關東煮湯	玉米段	切4	12	kg	冬瓜排骨湯	冬瓜	中丁	25	kg						黃瓜魚丸湯	大黃瓜	片	25	kg	紅豆薏仁鮮奶	紅豆		12	kg
		白蘿蔔	中丁	10	kg		中排骨		9	kg							珍珠魚丸CAS		7	kg		大薏仁		14	kg
		小黑輪(15g)		8	kg		蔥珠		1	kg										飛燕煉乳2.2KG		1	包		
		芹菜	珠	1	kg										芹菜		珠	1	kg	鮮奶家庭號1.8KG		7	桶		
		柴魚		2	大包														衛生冰塊10KG			1	包		
																				二砂糖		7	包		
附餐	水果	水果		394	份	乳品	鮮奶		720	份						水果	水果		720	份					
	水果-備份		20	份	鮮奶-備份		20	份	備份				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	
	5.00		2.10	0.90	4.60		2.20	1.30	4.80		2.90	0.60	4.00		2.70	0.80	5.80		3.00	0.80	5.80		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	水果類		油脂類	熱量	
	1		2.30	693.50	0		2.30	623.00	0		2.80	694.50	1		2.00	652.50	0		2.00	741.00	0		2.00	741.00	
	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	

※經營營養師審核：☐通過 ☐不通過(原因：)

午餐秘書： 主任： 校長：