

2022年9月4週午餐菜單

	9月19日					9月20日					9月21日					9月22日					9月23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	糙米飯					白米飯					漢堡					紫米飯					燕麥飯					
主菜	三杯鮑菇麵腸	麵腸3KG	切片	14	包	古早味肉燥	瘦絞肉		51	kg	雞腿排漢堡	漢堡包75g(好		720	份	蒲燒鯛	調味蒲燒鯛(45G)	720	片	剝皮辣椒雞(不辣)	雞丁		50	kg		
		杏鮑菇	中丁	18	kg		豆乾	小丁	22	kg		調味無骨雞腿排		720	份		調味蒲燒鯛(45G)-	30	片		冬瓜	大丁	24	kg		
		紫菜糕	中丁	11	kg		洋蔥	小丁	4	kg		漢堡包75g(好麥)切-備份		20	份						小朵生香菇		3	kg		
		紅蘿蔔	片	3	kg		乾香菇	絲	1	斤		調味無骨雞腿排-備份		30	份						剝皮辣椒3KG	不辣	1	桶		
		薑母片	片	1	斤		蒜末		1	斤											*國小及幼兒園只用湯汁.不加辣椒					
		蒜仁		1	斤		油蔥酥		2	包																
		九層塔		0.3	kg		醬油	5L	1	桶																
		義美芝麻香油(250r		1	瓶									番茄醬包			750	份								
		醬油	5L	1	桶									小磨坊胡椒鹽600G			1	包								
副菜	日式蒸蛋	雞蛋		43	kg	金沙鮮筍	鮮筍	粗絲	42	kg	香料溫沙拉	地瓜(去皮)	中丁	28	kg	咖哩馬鈴薯	肉丁		22	kg	白菜鮮燴	山東白菜	片	40	kg	
					紅蘿蔔		粗絲	14	kg	紅彩椒		中丁	10	kg	洋蔥		大丁	10	kg	鳥蛋			12	kg		
		玉米粒罐頭(3KG)	2	桶	生香菇		片	6	kg	杏鮑菇		中丁	14	kg	馬鈴薯		中丁	20	kg	紅蘿蔔		片	5	kg		
		毛豆仁	4	kg	鹹蛋黃			140	粒	鴻喜菇			6	kg	紅蘿蔔		中丁	8	kg	木耳		絲	5	kg		
					蒜末			1	斤	冷凍青花菜			18	kg	小磨坊咖哩粉		2	盒					薑絲		1	斤
										義式香料(250g)			2	包					素蠔油	6L		1	桶			
										蒜泥			1	斤												
蔬菜	彩椒銀芽	綠豆芽		47	kg	炒鵝白菜	有機鵝白	切	49	kg	玉米濃湯	雞蛋		5	kg	炒高麗菜	高麗菜	片	48	kg	炒油菜	有機油菜	段	50	kg	
		黃彩椒	切絲	3	kg		蒜末		2	斤		牛頭排玉米醬3KG		7	桶		紅蘿蔔	片	2	kg		蒜末		2	斤	
		蒜末		2	斤					牛頭排玉米粒3KG			6	桶	蒜末			2	斤							
		小磨坊黑胡椒粉60	1	包					洋蔥	小丁		10	kg													
		紫米		6	kg					紅蘿蔔		小丁	4	kg												
		糙米		6	kg					瘦絞肉			9	kg												
		燕麥		6	kg																					
湯	海芽味噌湯	板豆腐	中丁	4	大板	南瓜排骨湯	南瓜	中丁	25	kg					榨菜肉絲湯	山東白菜	片	25	kg	羅宋湯	洋蔥	大丁	5	kg		
		乾海帶芽(台灣)	1	斤	中排骨			9	kg					榨菜絲3KG		絲	3	包	紅蘿蔔		小丁	3	kg			
		味噌-非基改(5斤/箱	2	箱	芹菜(去葉)		切珠	1	kg					肉絲			6	kg	芹菜(去葉)		切段	2	kg			
		蔥	珠	1	斤		金針菇	切2	2	kg						冬粉		1	kg		蕃茄	大丁	8	kg		
		洋蔥	片	13	kg									蔥		珠	1	斤	瘦絞肉			6	kg			
		柴魚(大)	1	包														玉米段	切4		8	kg				
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	
	4.00		2.80		0.90	4.30		2.80		1.20	4.40		2.50		0.60	4.60		2.10		0.90	4.10		2.10		1.50	
	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		2.50		685.00	0		2.30		644.50	0		3.00		645.50	1		2.50		674.50	0		2.20		581.00	
	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	

※經營養師審核：

☐通過☐不通過(原因：)

午餐秘書：

主任：

校長：