

2022年9月5週午餐菜單

	9月26日					9月27日					9月28日					9月29日					9月30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					蓮子飯					糙米飯					胚芽飯				
主菜	鹹菜筍滷豆包	濕豆包	切4	46	kg	蜜汁雞丁	雞腿丁		50	kg	荷葉蓮子雞飯	乾荷葉	(泡水)	4	斤	梅干扣肉	肉丁		50	kg	調味豬排	調味里肌豬排		720	份
		有機鴻喜菇		20	kg		洋蔥	中丁	6	kg		去骨雞腿	小丁	33	kg		梅干菜	切段	4	斤		調味里肌豬排-備份		30	份
		鹹菜筍(600g)		10	包		地瓜	中丁	18	kg		鹹蛋黃	切8	180	粒		大黑豆干切丁		20	kg					
		素蠔油	6L	1	桶		蒜仁		0.5	斤		乾蓮子	(泡水)	3	斤		蒜仁		0.3	kg					
							麥芽糖5KG		2	桶		毛豆仁		2	kg		薑	片	1	斤					
							醬油	5L	1	桶		乾香菇	絲	1	斤		醬油	5L	1	桶					
		熟黑芝麻		1	kg		白芝麻		0.1	kg		生香菇	絲	4	kg										
		糙米		6	kg							玉米粒		3	kg										
		胚芽米		6	kg																				
副菜	豆薯炒蛋	雞蛋		40	kg	南瓜豆腐煲	南瓜去皮	去皮切丁	18	kg	蔬菜燴魚柳	新鮮虱目魚柳		36	kg	紅蘿蔔炒蛋	雞蛋		40	kg	雞絲寬粉	雞胸肉	絲	18	kg
		豆薯	絲	18	kg		豆腐	中丁	6	大板		山東白菜	粗絲	35	kg		紅蘿蔔	絲	22	kg		紅蘿蔔	絲	5	kg
		紅蘿蔔	絲	5	kg		紅蘿蔔	小丁	3	kg		紅蘿蔔	絲	3	kg		蔥	珠	1	kg		高麗菜	粗絲	18	kg
		蔥	珠	1	斤		玉米粒		8	kg		鮮木耳	絲	3	kg							芹菜(去葉)	切段	4	kg
							生香菇	片	5	kg		蒜末		1	斤							寬粉		5	kg
							薑絲		1	斤		沙茶醬(3KG)		1	桶							和風醬(1KG)		1	瓶
							素蠔油	6L	1	桶												熟白芝麻		0.3	kg
							鵝白菜	切段	49	kg															
蔬菜	炒青江菜	有機青江菜	段	49	kg	炒鵪白菜					關東煮	白蘿蔔	中丁	40	kg	炒絲瓜	絲瓜	片	50	kg	炒莧菜	有機莧菜	切段	50	kg
							蒜末		2	斤		海帶結		10	kg		蒜末		2	斤		蒜末		2	斤
		蒜末		2	斤		小黑輪(15g)		12	kg															
							小三角油豆腐		10	kg															
							芹菜	珠	1	kg															
							柴魚片		2	包															
湯	黃瓜油豆腐湯	刺瓜	片	25	kg	菇菇肉絲湯	肉絲		6	kg		油蔥酥(600G)		1	包	冬瓜魚丸湯	冬瓜	片	25	kg	芋奶仙草冰	芋頭	小丁	30	kg
		三角油豆腐	切	7	kg		金針菇	切	6	kg		醬油	5L	1	桶		珍珠魚丸		9	kg		仙草凍5KG(榮洲)		4	包
							紅蘿蔔	絲	4	kg										鮮奶家庭號(1.8L)			7	桶	
		芹菜	珠	1	kg		木耳	絲	4	kg					青蔥		珠	1	kg	飛燕煉乳2.2KG			1	包	
							筍絲(6kg)		1	件										二砂糖(1KG)			7	包	
																				衛生冰塊10KG			1	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	
		4.00	3.50	1.20			4.80	2.30	0.80			4.10	3.10	1.00			4.00	3.30	1.00			5.10	2.70	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	
		1	2.30	736.00			0	3.00	663.50			0	3.10	684.00			1	2.20	711.50			0	2.30	683.00	
		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	

※經營營養師審核：☐通過☐不通過(原因：)

午餐秘書：主任：校長：