

桃園市錦興國民小學一一四學年第一學期學生午餐食譜設計表(第十九週) 素食

1月5日(星期一)			1月6日(星期二)			1月7日(星期三)			1月8日(星期四)			1月9日(星期五)											
人數	26人		人數	26人		人數	26人		人數	26人		人數	26人										
主食	香Q白米飯		主食	糙米飯		主食	古早味小吃		主食	雙色芝麻糙米飯		主食	糙米飯										
菜名	配 料	數量	菜名	配 料	數量	菜名	配 料	數量	菜名	配 料	數量	菜名	配 料	數量									
主 菜	腐乳	素雞丁~2Kg	蘑菇	炸豆包切絲~2Kg		玉米	菠菜-產履-東		七味粉	素黃金魚排50g~x	30個	京醬	甜椒-彩色Q.~	0.6Kg									
	地瓜薯條3K		菇	櫛瓜~		米	素火腿條約1K中港	1條	魚	耐炸油18L美食家		干絲	杏鮑菇A約10入1K	1包									
	甜酒豆腐乳840g大		干絲	洋菇罐(蘑菇)		菇	玉米粒富士鮮約1K			七味粉300g		甜麵醬	粗豆干絲~	1.2Kg									
	雞丁	薑末		紅蘿蔔Q		菇	香菇小朵(生)Q					甜麵醬	甜麵醬(9k)十全										
	耐炸油18L美食家			磨菇醬約2.9K		燕	紅蘿蔔Q					紹興酒	紹興酒0.6L~										
	地瓜粉20K			太白粉20K	庫存	麥	生燕麥粒					砂糖	砂糖25K(台糖)										
	麵粉-中筋22K			紅標料理米酒20入	庫存	粥	白米	庫存				太白粉	太白粉20K										
						糙米	糙米	庫存				紅標料理米酒20入	庫存										
副 菜	白	大白菜*去外葉Q	櫛	洗選雞蛋"12K		醬	炸豆包-1切4丁~	2Kg	日式	茄子Q.*	1.5Kg	偽	鹹蛋"永成										
	菜	洗選雞蛋"12K	瓜	洗選雞蛋(盤)30入		味	甜椒-彩色Q.*	0.3Kg	咖哩	馬鈴薯-洗皮.足*		蟹	南瓜Q.*										
	魯	洗選雞蛋(盤)30入	起	櫛瓜~		豆	薑片*	0.1Kg		南瓜Q.*		黃豆	素花枝0.6K										
	紅蘿蔔Q		司	乳酪絲1Kg達人~	庫存	包	烤肉醬-素食230g	1瓶		紅蘿蔔Q		腐	豆腐4.2K(薄)										
	木耳絲Q.*		炒	黑胡椒粒.1斤飛馬	庫存					青花菜"12K散		便	紅蘿蔔Q										
	乾香菇絲(台灣)		蛋							青花菜-1K"富士鮮													
										薑片*	庫存												
										素食咖哩220g	1盒												
青 菜	有機	有機青菜-田田圈	有機	有機青菜-田田圈					有機	有機青菜-田田圈	庫存	有機	有機青菜-田田圈										
	機	薑絲*0.1Kg	機	薑絲*0.1Kg					機	薑絲*	0.1Kg	機	薑絲*	0.1Kg									
	蔬		蔬						蔬			蔬											
	菜								菜			菜											
湯	冬	冬瓜*Q	蕃	牛蕃茄Q.*		沙	高麗菜去外葉Q.*		味	白蘿蔔Q.*		酸	大白菜去外葉Q.*										
	瓜	素香菇丸0.6K~1包	茄	大白菜*去外葉Q		茶	鴻禧菇100g	1包	白	海帶芽(乾)		白	酸白菜3K*素										
	丸	薑絲*	蔬	豆腐4.2K(薄)		高	沙茶醬(素)737g	1罐	菜	味噌(粗)9k十全		菜	素小鱈魚丸~0.6Kg										
	子		菜			麗	薑片*	0.1Kg		大根	雪白菇100g	1包	火鍋	木耳絲Q.*									
	湯					菜				湯			紅蘿蔔Q										
水	果	水果-15元*美	庫存																				
營	全穀	豆魚	蔬菜	水果	油脂	熱量	全穀	豆魚	蔬菜	鮮奶	油脂	熱量	全穀	豆魚	蔬菜	水果	油脂	熱量					
養	4.5	2.4	1.8	1.0	3.0	711	4.5	2.6	1.7	2.5	639	4.0	3.0	1.2	1.0	2.4	702	5.0	3.0	1.0	1.0	3.0	765
營	營	營	營	營	營	營	營	營	營	營	營	營	營	營	營	營	營	營	營	營	營	營	
營	營	營	營	營	營	營	營	營	營	營	營	營	營	營	營	營	營	營	營	營	營	營	

營養師:

午餐秘書:

單位主管:

校長: