

頭洲&中壢國小114學年度上學期第9週午餐食譜設計表

香 餐 飯	10月27日(一)			糙 米 飯	10月28日(二)			燕 麥 飯	10月29日(三)			胚 芽 飯	10月30日(四)			胚 芽 飯	10月31日(五)		
	用餐人數	1,211人			用餐人數	1,211人			用餐人數	1,211人			用餐人數	1,211人			用餐人數	1,211人	
薑 汁 燒 肉	食材	數量	單位	糖 醋 雞 丁	食材	數量	單位	咖 哩 炒 烏 龍	食材	數量	單位	照 燒 魚 丁	食材	數量	單位	橙 汁 雞	食材	數量	單位
	白米(產)	56	KG		白米(產)	50	KG		烏龍麵(小)	100	KG		白米(產)	50	KG		白米(產)	50	KG
	味島香鬆500G	3	包		糙米(產)	6	KG		洋蔥去皮	24	KG		燕麥粒	6	KG		胚芽米	6	KG
	凍豆腐	15	KG		雞丁	36	KG		紅蘿蔔Q	5	KG		旗魚丁	90	KG		雞丁	42	KG
	雞丁	60	KG		骨腿丁	49	KG		清胸肉片	21	KG		洋蔥去皮	12	KG		蛋白素雞3K	7	包
	黃豆芽	20	KG		紅椒Q	5	KG		大木耳Q	3	KG		油豆腐丁	24	KG		馬鈴薯去皮	36	KG
	琤珍菇Q	12	KG		小黃瓜Q	15	KG		生香菇Q	6	KG						濃縮柳橙汁2.5K	2	桶
	薑末	0.7	KG		鳳梨罐3K	8	桶		青蔥	1	KG			0			青蔥	1	KG
	白芝麻(密封包)	1庫存	包			0			魚板片3K	1	包		香菜Q	0.2	KG			0	
	青蔥	1	KG		豆腸(切丁)	1.8	KG		印度咖哩粉	3	罐			0			烤麩	1	KG
田 園 四 色				腰 果 炒 花 菜		0		章 魚 燒 丸 子	咖哩粉600G(老)	1	盒	雜 菜 冬 粉		0		塔 香 海 草		0	
	豆干片	2	KG			0			炸豆包絲	0.5	KG			0				0	
		0				0			小計	65.5			冬粉(萬龍)	30	KG		小計	89	
	小計	113.7			青花菜(冷凍)	48	KG		魷魚丸(源)	2390	顆		小松菜(產)	15	KG		海草	75	KG
	玉米粒CAS(散)	42	KG		白花菜(冷凍)	42	KG		柴魚片600G	3	包		素肉絲	6	KG		素肉絲	3	KG
	三色丁CAS	36	KG		紅蘿蔔Q	6	KG		海苔粉300G	1	包		紅蘿蔔Q	3	KG		九層塔Q	1.2	KG
有 機 山 菠 菜	生香菇Q	10	KG	有 機 青 江 菜	熟腰果3K	1	包	高 麗 菜	素棒棒腿	30	支	有 機 黑 菜 白 菜	大木耳Q	3	KG	綠 豆 芽	魚板絲	2	KG
		0				0				0			白芝麻(密封包)	1	包			0	
		0			小計	97			小計	2424			小計	58			小計	81.2	
	小計	88			有機青江菜	65	KG		高麗菜	60	KG		有機黑菜白菜	65	KG		綠豆芽	56	KG
五 行 蔬 菜 湯	薑絲	0.6	KG	紫 菜 豆 腐 湯	蒜末	0.6	KG	味 噌 蛋 花 湯	紅蘿蔔Q	4	KG	銀 耳 桂 圓 蓮 子 湯	蒜末	0.6	KG	肉 骨 茶 湯	蒜末	0.6	KG
	蒜末	0.6	KG			0.0			蒜末	1.2	KG			0.0			韭菜Q	2.0	KG
		0.0				0.0			薑絲	0.6	KG			0.0			紅蘿蔔Q	2.0	KG
	小計	66.2			小計	66			小計	66			小計	66			小計	60.60	
	大白菜	15	KG		紫菜100G	6	包		洗選蛋	15	KG		白木耳	1.8	KG		白蘿蔔	25	KG
熱 量	紅蘿蔔Q	3	KG	奶 鮮	豆腐4.3K(薄)	7	盤	柳 丁	青蔥	1	KG	0	桂圓乾600G	6	盒		雞丁	12	KG
	大木耳Q	3	KG		青蔥	1.2	KG		金針菇A-Q	18	KG		雪蓮子	6	KG		肉骨茶包	10	包
	玉米段(3米Q)	15	KG			0			味噌3K(細)	2	箱		二砂25K(台糖)	1	件			0	
	西芹Q	3	KG			0				0				0				0	
		0			養樂多豆漿		瓶		中華嫩豆腐	3	盒			0				0	
熱 量		0		熱 量	養樂多鮮奶		瓶	熱 量	香蕉		份	熱 量		0		熱 量		0	
		0			養樂多鮮奶備		瓶		香蕉		份			0				0	
	全穀雜糧類	4.8份			全穀雜糧類	4.0份			全穀雜糧類	3.0份			全穀雜糧類	4.3份			全穀雜糧類	4.3份	
	豆魚蛋肉類	1.6份			豆魚蛋肉類	2.3份			豆魚蛋肉類	1.8份			豆魚蛋肉類	2.4份			豆魚蛋肉類	1.8份	
熱 量	蔬菜類	1.0份		熱 量	蔬菜類	1.4份		熱 量	蔬菜類	.9份		熱 量	蔬菜類	.8份		熱 量	蔬菜類	1.3份	
	油脂與堅果種子	2.5份			油脂與堅果種子	2.6份			油脂與堅果種子	3.0份			油脂與堅果種子	2.5份			油脂與堅果種子	2.5份	
	水果類	.0份			水果類	.0份			水果類	1.0份			水果類	.0份			水果類	.0份	
	乳品類	.0份			乳品類	1.0份			乳品類	.0份			乳品類	.0份			乳品類	.0份	
	熱量	594大卡			熱量	725大卡			熱量	563大卡			熱量	610大卡			熱量	581大卡	

蔬菜為預先排定,受天氣及採收期等因素影響,若有調動敬請見諒

◎ 菜單應菜色變化可能含有食品過敏原,有特殊過敏體質用餐前請先注意菜單食材(如大豆、芝麻、花生、堅果、乳品、蛋、麩質、魚、甲殼類)

◎ 本廠一律使用國產(台灣)豬肉及非基改豆製品食材