

八德國小一一二學年第一學期學生午餐食譜設計表(第一週)素食

oa1

	8月28日(星期一)			8月29日(星期二)			8月30日(星期三)			8月31日(星期四)			9月1日(星期五)			
	放暑假			放暑假			人數	30人		人數	30人		人數	30人		
	菜名	配 料	數 量	菜名	配 料	數 量	主食	麵食		主食	糙米飯		主食	海苔香鬆飯		
						菜名	配 料	數 量	菜名	配 料	數 量	菜名	配 料	數 量		
主 菜						茄汁義大利麵	熟小烏龍麵-直送		鮮炒三絲			彩椒豆包	生豆包	1K		
						素火腿0.6K	1包	杏鮑菇-切塊Q美			生香菇Q		1K	甜椒-彩色Q.*		
						玉米粒15K山內		黃豆芽*非基改			薑絲		0.1Kg			
						三色丁15K富"		油豆片		1Kg	紅蘿蔔Q					
						杏鮑菇塊Q	1Kg									
						蕃茄醬3.33K可果										
副 菜						照燒素丁			螞蟻上樹	素絞肉	0.1Kg	紅燒馬鈴薯	小油豆腐丁	2Kg		
							素雞(1切4段)".			冬粉-大包3K"			馬鈴薯中丁.足*Q		紅蘿蔔Q	
							小黃瓜Q			高麗菜*去外葉			滷包-大10入母指			
							薑絲	0.1Kg		紅蘿蔔Q						
							白芝麻			乾香菇絲	0.1Kg		黑芝麻			
青 菜						有機青松菜	有機青松葉志125K	庫存	有機黑葉	有機黑葉白菜葉志125K	庫存	有機味美	有機味美葉志125K	庫存		
							薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg		
湯						馬鈴薯濃湯	馬鈴薯小丁.足*Q		味噌海芽湯			白菜金針菇湯	大白菜*去外葉			
							素火腿丁0.6K	庫存		海帶芽(乾)			紅蘿蔔Q		金絲菇Q	
							玉米粒1K山內			豆腐4.3K(薄).						
							洗選雞蛋.15K			味噌(粗)9k十全						
							紅蘿蔔切小丁.*Q									
							安佳奶油454g大。									素海苔香鬆3K
水 果									鮮奶-光泉直送			蘋果				
營 養							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			