

八德國小一一二學年第一學期學生午餐食譜設計表(第二週)素食

oal

	9 月 4 日(星期一)			9 月 5 日(星期二)			9 月 6 日(星期三).			9 月 7 日(星期四).			9 月 8 日(星期五)		
	人數	30 人		人數	30 人		人數	30 人		人數	30 人		人數	30 人	
	主食	香Q白米飯		主食	糙米飯		主食	麵食		主食	糙米飯		主食	五穀飯	
	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	蔬食滷味	杏鮑菇-切塊Q		菇菇素雞丁	素雞丁3K	1包	大滷湯麵	熟大滷麵		三杯麵腸			咖哩洋芋	百頁豆腐丁	1.5K
		小油豆腐丁.				油豆片		0.6K	麵腸切片*			馬鈴薯大丁.足*Q			
		海帶結.									紅蘿蔔Q				
		紅蘿蔔Q				高麗菜*去外葉		庫存							
		薑絲	0.3K			脆筍絲1.7K			薑片			薑片			
						木耳絲*3K			有機九層塔陳評煌		庫存	老公標咖哩粉罐12			
						紅蘿蔔Q									
副菜	韓式泡菜	素韓式泡菜1K*	1包	什錦黃瓜	金針菇Q	1K	滷大油腐	大油豆腐	30個	鮑菇素甜不辣	素天婦羅	0.6K	雙炒花椰菜	青花菜"12K散	
		素豆竹	0.2Kg			薑絲						白花菜"富士12K散			
		大白菜*去外葉				滷包-大10入母指			紅蘿蔔Q						
									杏鮑菇-切塊Q			木耳絲*3K			
		紅蘿蔔Q										紅蘿蔔Q			
青菜	有機小松	有機菜葉志豪125K	庫存	有機荷葉	有機菜葉志豪125K	庫存	有機空心	有機菜葉志豪125K	庫存	有機青油	有機青油葉志125K	庫存	有機小白	有機小白葉志125K	庫存
		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg		薑絲	0.1Kg			
湯	地瓜芋圓湯	地瓜*去皮Q		酸菜香菇湯	香菇頭-素羊肉	1包	蒸芋泥包	芋泥包20入"		紫菜湯	紫菜100g(小包)		玉米蘿蔔湯	玉米條*切片	
		芋圓				鹹菜(美)切絲*					(先漂洗切段下鍋)			白蘿蔔*去皮進口	
		砂糖25K(台糖)				薑片									
		薑片	0.2K						薑絲						
											五穀米-隔天用				
水 果	芭樂"Q								鮮奶-光泉直送						
營 養	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量			全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量			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		