

八德國小一一二學年第一學期學生午餐食譜設計表(第三週)素食

oa1

		9月11日(星期一)		9月12日(星期二)		9月13日(星期三)		9月14日(星期四)		9月15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	
		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	醬 燒 蘭 花 干	蘭花干切丁.3K			紅 燒 筍 干	筍干1.7K	1包	家 常 麵 疙 瘩 湯	麵疙瘩		京 醬 豆 干		
		杏鮑菇-切塊Q				小油豆腐	1Kg		乾香菇絲(台灣)				
						紅蘿蔔Q			素豆竹	0.3K		小干四丁2*2	
		紅蘿蔔Q				薑片			有機高麗葉志70K	庫存		紅蘿蔔Q	
						八角粒1斤南穎昌*			紅蘿蔔Q			甜麵醬3K十全	
						冰糖3K細-新章譽			素油蔥	1包		黑豆瓣醬3K十全	
						滷包-大10入母指							
副 菜	蕃 茄 燴 豆 腐	豆腐1。2K	1盒	田 園 四 色			磨 菇 豆 包	生豆包	30個	香 烟 冬 瓜			
		牛蕃茄Q.*			玉米粒15K富士鮮			三色丁-富"約1K			冬瓜*去皮Q		
		蕃茄(角)2550g			三色丁15K富"			素磨菇醬 800g	1瓶		紅蘿蔔Q		
					馬鈴薯小丁.足*Q						薑絲		
青 菜	有 機 甜 菜	有機菜葉志豪120K	庫存	有機菜葉志豪120	庫存	有機菜葉志豪120	庫存	有機菜葉志豪120	庫存	有機菜葉志豪130K	庫存		
		薑絲	0.1Kg	薑絲	0.1Kg	薑絲	0.1Kg	薑絲	0.1Kg	薑絲	0.1Kg		
湯	芋 香 西 米 露	芋頭*去皮Q		蔬 菜 湯	冬粉-大包3K"		山 藥 湯	山藥Q		青 木 瓜 湯	青木瓜去皮Q.*		
		西谷米										枸杞(1斤包)	
		椰漿400ml小磨坊			大白菜*去外葉.*								
		砂糖25K(台糖)									薑片		
		環保蔬食餐									紅藜麥		
水 果	西洋梨"					義美黃豆奶-有糖		優酪乳光泉直送					
營	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				

