

八德國小一一二學年第一學期學生午餐食譜設計表(第四週)素食

561n

	9 月 18 日(星期一)			9 月 19 日(星期二)			9 月 20 日(星期三).			9 月 21 日(星期四).			9 月 22 日(星期五)			9 月 23 日(星期六)		
	人數	30 人		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	黑芝麻飯		主食	香Q白米飯	
	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	菜名	配 料	數 量
主 菜	花 生 麵 筋	煮花生		香	素皮絲		素	蚵仔麵線6K		糖	素豆腸	2K	醬			嫩	嫩嫩油豆腐30人	1盒
		麵筋(油泡)		菇	紅蘿蔔Q		羹 蔬 菜 麵 線			醋	紅蘿蔔Q		燜 干 丁	小干四丁2*2		嫩		
		乾香菇絲(台灣)		燒	乾香菇小朵			脆筍絲1.7K		豆 腸				有機高麗葉志35K		油	薑片	
				皮				大白菜*去外葉.*			木耳絲*3K			薑片		腐	白芝麻	
				絲	薑片	0.5K		紅蘿蔔Q			甜椒-彩色Q.*			甜麵醬(9k)十全			烤肉醬(5 L)金蘭	
								金針菇Q	1K		薑片							
											蕃茄醬3.33K可果	庫存						
											白醋(5 K)穀盛"	庫存						
副 菜	炒 三 色 馬 鈴 薯	毛豆仁	1K	鮮	扁蒲去皮Q.*		紅	小油豆腐丁	2K	麻	豆腐4.3K(薄).		絲	三環白麵線10包入		佛	大白菜*去外葉.*	
		紅蘿蔔Q		菇	生香菇Q	1Kg	燒 油 腐			婆 豆 腐			瓜 麵 線	木耳*1K		跳		
		馬鈴薯	2K	扁	紅蘿蔔Q			白蘿蔔*去皮進口			三色丁-富"約1K			絲瓜*去皮Q.*		牆	乾香菇絲(台灣)	
				蒲										紅蘿蔔Q			紅蘿蔔Q	
														薑絲			芋頭*去皮Q	
											辣豆瓣醬(2.8K)"							
青 菜 湯	有 機 小 白 菜 綠 豆 湯	有機菜葉志豪120K	庫存	有	有機菜葉志豪120K	庫存	有	有機菜葉志豪120K	庫存	有	有機菜葉志豪120K	庫存	有	有機菜葉志豪120K	庫存	有	有機菜葉志豪120K	庫存
		薑絲	0.5Kg	機	薑絲		機	薑絲		機	薑絲		機	薑絲		機	薑絲	
				高			味			黑						小		
				麗			菜			葉						松		
				菜			菜			白						菜		
		綠豆		味	素豆竹1.8K(包)		蒸	奇美素高麗菜包		冬	冬瓜*去皮Q		蘿	白蘿蔔*去皮進口		蕃	牛蕃茄Q.*	
		砂糖25K(台糖)		噌	味噌(粗)9k十全		高			瓜	大薏仁		蔔			茄		
				豆	海帶芽(乾)		麗			薏	薑絲		湯			豆	豆腐4.3K津切小丁	
營 養		葡萄"進口 個																
		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			全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	

?水果補10/9班星期一