素食28人

日期	10月	6日	星期一			0月7日	星期二			10月8日	星期三		10月9日	星期四		10	月10日	星期五
人數		72人(備30)+素食28				★1272人(備30)+素食2				食1272人(備30)+素食28			葷食1272人(備30)+素食28 /				1272人(備30)+素食28/	
	名 烹調法	材料	採購量(kg)	+	烹調法		重量(kg)		烹調法	材料	重量(kg)	_	名 烹調法 材料	重量(kg)		烹調法	材料	重量(kg)
	米飯 蒸	白米		胚芽求飯	蒸	白米+胚芽米		麵食	蒸			糙米鱼	/// T-11111	100	白米飯	蒸	白米	
**	<u> </u>			肉			76	肉			254	咕	74.44	102	國			
* 7	火			片		米血丁 20	25	絲		肉絲 11	14	咾	6 11/3/27	23	慶			
í				炒		紅蘿蔔 10		炒		高麗菜 35	45	雞	E -	5	日			
1	女			米		洋蔥(去皮) 10	13	麵		洋蔥(去皮) 20	25	丁		3 罐	放			
1	夏			血		蒜米 1	1			紅蘿蔔 3	4		EN 14. EN 1	3 罐	假			
											0. 3		蒜米 1	1	-			
					炒				拌	青蔥 1	1		溜		-	滷		
								-		蒜米 1	1				-			
								-		油蔥酥-大 1	2 包				-			
															-			
				1								-			1			
				1				1				-			1			
混				1		雞蛋 55	70	NE.		黑輪條 45	1281 份	ric	客 肉絲 6	8				
合				木		雑金 55 乾木耳絲 4	2 包	滷		無輪條 45 備份 0	1281 份 30 份		*	<u>8 </u>	1			
菜				須		<u> </u>	5	黑		1第 17 0	30 13		11	<u>ა</u> 53				
				炒		青蔥 1	1	輪				小	4. 苗 芍 。	<u> </u>				
				蛋	炒	月思	1	條	滷			- 炒	少 炒 <u>紅羅副 5 6</u>	4 7		-		
													青蔥 1	1		-		
													A VO	1		l		
																l		
青				炒		高麗菜 76	97	炒		油菜(履歷) 76	97	炒	少 空心菜(履歷) 76	97				
菜				高		紅蘿蔔 4	5	油		蒜米 1	1	空空	,, , ,	1		l		
				麗		蒜米 1	1	菜		11.11		上心		1		l		
				- 菜	炒			木	炒			菜				l		
				术								木	K					
湯				榨		榨菜絲 17	21	酸		肉絲 3	4	綠		20				
				菜		肉絲 6	7	辣		豬血 10	13	豆	地瓜(履歷) 15	19				
				肉		薑絲 1	1	湯		板豆腐4.3K 30	9 板	地	上 二砂糖/散(提前送) 29	1 袋				
				絲	煮	青蔥 1	1		煮	雞蛋 8	10	瓜						
				湯	28.				28.	筍絲 8	10	湯						
],						乾木耳絲 1	1 包	,	~					
										紅蘿蔔 2	3							
		·																
其						胚芽米 4	4	水	.果	水果	1300 份	-						
他		量(大卡)		_		청 등(+ +)	817			熱量(大卡)	590		熱量(大卡)	859. 5			熱量(大卡)	877 6
충	蛋白質化	占熱量比例(%)	#DIV/0!		蛋白	熱量(大卡) g 佔熱量比例(%)	17.7%		蛋白	ョ質佔熱量比例(%)	14.6%		蛋白質佔熱量比例(%)	17.6%		蛋白	質佔熱量比例(%)	18. 3%
養一分	脂肪佔	熱量比例(%) 熱量比例(%)	#DIV/0! #DIV/0!		脂脂	坊佔熱量比例(%) 類佔熱量比例(%)	31. 4% 48. 5%		脂	肪佔熱量比例(%) 類佔熱量比例(%)	30. 5% 52. 5%		脂肪佔熱量比例(%) 醣類佔熱量比例(%)	30. 4% 49. 6%		脂肪	7佔熱量比例(%) (佔熱量比例(%)	34. 9% 44. 4%
析全	穀雜糧類(份))	πν11/0:	全穀名	維糧類	(份)	6. 1		維糧類	9(份)	4. 5		穀雜糧類(份)	49.0% 5.6 3.3		維糧類(份)	44.4/0
豆	魚蛋肉類(份) 菜類(份)			豆魚鱼		(份)	3. 2 1. 5		医肉类	5(份)	1.5	豆魚	魚蛋肉類(份) 菜類(份)	3. 3 1. 5	豆魚			3. 8
疏油	<u>采類(份)</u> 脂與堅果種子 果類(份)	-類(份)		油脂乳	與堅果	種子類(份)	2. 5	油脂皂	與堅果	く種子類(份)	2. 5	油脂	脂與堅果種子類(份)	2. 5	油脂	與堅果和	重子類(份)	
水	果類(份)			水果类	類(份) 類(份)	1		水果纠乳品类	頃(份))		水果	果類(份) 品類(份)		水果	類(份) 類(份)		
	乳品類(份)				師 エ		•	私业	०१ (गर्ग .	/	+ /1		DU 75(11 /	拉毛		OR (177)		

供應廠商 嘉和餐盒食品工廠

營養師 王斯雅

主任

校長

**依衛福部「食品過敏原標示規定」,易引起過敏的食物: 甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類及其製品,若為過敏體質者不適合者請勿食用。 **本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

(六) (素食) 南投縣立 旭光高級中學 114學年度第一學期 午餐菜單 素食37人 星期一 10月7日 星期二 10月8日 星期三 10月9日 星期四 10月10日 星期五 素食28人(備份15) 素食28人(備份15) 素食28人(備份15) 素食28人(備份15) 素食28人(備份15) 菜名 烹調法 菜名 烹調法 菜名 烹調法 採購量(kg) 材料 重量(kg) 材料 重量(kg) 材料 重量(kg) 菜名 烹調法 材料 重量(kg) 麵食 糙米飯 蒸 胚芽米飯 蒸 白米+胚芽米 蒸 糙米+白米 白米飯 蒸 白米 黑 小豆乾 90 3 豆 白扁麵 195 咕 麵腸 54 或 青椒 $10 \quad 0.3$ 豆包 11 0.3 26 胡 包 紅甜椒 咾 慶 紅蘿蔔 高麗菜 小黄瓜 10 0.3 10 45 炒 椒 麵 日 顆粒黑胡椒 2 庫存 紅蘿蔔 6 鳳梨罐-大 豆 麵 腸 放 乾香菇絲 蕃茄醬-大 0.2 干 假 芹菜 6 炒 炒 木 滷 素香菇丸-大 45 28 海帶根 雞蛋 55 份 客 30 備份 15 豆干片 份 須 乾木耳絲 12 素 家 紅蘿蔔 金針菇 9 42 炒 香 小 芹菜 4 蛋 菇 炒 炒 炒 丸 油菜(履歷) 76 炒 高麗菜 炒 空心菜(履歷) 76 79 炒 紅蘿蔔 薑絲 0.2薑絲 0.2高 油 空 麗 薑絲 1 0.2 菜 Ü 炒 炒 菜 菜 金針茲 榨 榨菜絲 酸 0. 2 綠豆(提前送)16 高麗菜 冬粉 7 0.2 地瓜(履歷) 15 菜 辣 23 豆 冬 板豆腐4.3K 30 薑絲 二砂糖/散(提前送) 29 地 粉 雞蛋 瓜 煮 者 湯 筍絲 8 湯 乾木耳絲 1 紅蘿蔔 水果 水果 胚芽米 份 熱量(大卡) 熱量(大卡) 熱量(大卡) 熱量(大卡) 蛋白質佔熱量比例(%) 脂肪佔熱量比例(%) 蛋白質佔熱量比例(%) 蛋白質佔熱量比例(%) 脂肪佔熱量比例(%) 蛋白質佔熱量比例(%) 脂肪佔熱量比例(%) 14.6% 18.3% 15.4% 17. 7% 17.6% 脂肪佔熱量比例(%) 56.0% 醣類佔熱量比例(%) 48.5% 醣類佔熱量比例(%) 52.5% 醣類佔熱量比例(%) 49.6% 醣類佔熱量比例(%) 44.4% 全穀雜糧類(份) 6. 1 全穀雜糧類(份) 4. 5 全穀雜糧類(份) 6.6 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 豆魚蛋肉類(份) 豆魚蛋肉類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜類(份) 蔬菜類(份) 蔬菜類(份) 蔬菜類(份)

供應廠商 嘉和餐盒食品工廠

日期

人數

項目

主食

主

菜

混

合

菜

菜

湯

其

他

충

養

分

析

菜名 烹調法

白米飯 蒸

中

秋

節

放

假

10月6日

白米

水果類(份) 乳品類(份) 營養師 王斯雅

油脂與堅果種子類(份)

油脂與堅果種子類(份)

水果類(份)

乳品類(份)

油脂與堅果種子類(份)

水果類(份)

乳品類(份)

校長

油脂與堅果種子類(份)

水果類(份)

乳品類(份)

**依衛福部「食品過敏原標示規定」,易引起過敏的食物 : 甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含墊質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類及其製品,若為過敏體質者不適合者請勿食用。

2.5

熱量(大卡)

蛋白質佔熱量比例(%) 脂肪佔熱量比例(%)

醣類佔熱量比例(%)

全穀雜糧類(份)

豆魚蛋肉類(份)

油脂與堅果種子類(份)

蔬菜類(份)

水果類(份)

乳品類(份)

素食28人 10

日其	1	10月13日		星期一		1	0月14日	星期二		1	0月15日		星期三		1	0月16日		星期四	3		1	0月17日		星期丑	ī
人妻	ŧ	葷食1272人(何	f30)+素食:	28人(備15)		葷~	食1272人(備30)+素食	28人(備15)		葷′	食1272人(備30)+素	食28	人(備15)		葷	食1272人(備30)+	∤素食28	3人(備15))		葷亻	\$1272人(備30)+	素食28	人(備15))
項目	菜名	烹調法 材料		採購量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量 (kg)	菜名	烹調法	材料		重量(kg)	菜名	烹調法	材料		重量((kg)	菜名	烹調法	材料		重量	(kg)
主自	白米飯	蒸 白ź	'		燕麥飯	蒸	白米+燕麥		麵食	蒸				糙米飯	蒸蒸	糙米+白米			ł	造米飯	蒸	糙米+白米			
主	蔥	雞胸丁	80	102	白		肉丁 60	76	肉		黄油麵	194	247	樹		水鯊魚片	80	1281	份	椒		肉片	23	29	
菜	爆	洋蔥(去	-皮) 20	25	玉		白蘿蔔 35	45	燥		絞肉	45	57	子		備品		30		汁		鮑魚菇	3	4	
	沙	紅蘿蔔	4	5	燒		紅蘿蔔 3	4	乾		洋蔥(去皮)	35	45	蒸		樹子-大	4	2		豬		紅蘿蔔	3	4	
	茶	青蔥	2	2	内内		薑母 1	2	麵		蒜米	1	1	魚		薑絲	2	2		肉		洋蔥(去皮)	20	25	
		蒜米	1	1	1/3		青蔥 1	1	処		青蔥	2	2	,82						-		貢丸片	13	17	
	雞	沙茶醬	5	2 罐								2	3 包	4						燴		高麗菜	20	25	
											, ,									飯		蒜米	1	1	
		溜				燒			1	拌					蒸						燴	顆粒黑胡椒	1	1	包
																						黑胡椒醬-大		3	罐
																						/// 5/ NA @ /	•	Ü	- д_
									1																
				1	1				1					1										<u> </u>	
混	海	白豆干	終 28	36	開		河粉 15	19	芝		芝麻包	70	1310 份	爆		省小丁	52	66		香		香酥蝦排	1	1282	份
合		海带絲	37				<u> </u>	7				0	45 份			毛豆仁	6	7				備品	1	30	份
菜	带	紅蘿蔔	3	4	陽		高麗菜 32	•	麻		用切	0	10 1/1	- ' /		絞肉	10	13		酥		7角 00		00	17.7
	゠		1	1	— 河		紅蘿蔔 2	3	包					- 筍		紅蘿蔔	2	3		蝦					
	絲	炒	1	1	- 粉	炒	冬蝦 0	0.5		蒸				丁	炒	蒜米	1	1		排	炸				
							乾木耳絲 1									称小	1	1							
					_		青蔥 1	1 包 2																	
							月恩 1	Z																	
*		まんせ	=-	0.7	.,,		十四十半岁 ==	0.7	l		かいせ	=0	0.7	1		* # #	=0	0.7				古丽女	=0	100	
青花	炒	青江菜	76	97	炒		有機味美菜 76	97	炒		_ /1		97	炒		芥藍菜	76	97		炒		高麗菜	79	100	
*	青	蒜米	1	1	有		蒜米 1	1	空		蒜米	1	1	芥		蒜米	1	1		高		紅蘿蔔	4	5	
	江	炒			機	炒			Ü	炒				藍	炒					麗	炒	蒜米	1	1	
	菜				味				菜					菜						菜					
					美																				
_		, , , , ,			菜		V- 1114 3-4	_			1 14 4											, , ,+			
湯	玉	大白菜		32	海		海带芽 1	1	黄			38	48	珍		小珍珠		22		青		小白菜	15	19	
	米	玉米圈		19	芽		雞蛋 11	14	瓜		排骨小丁	6	7	珠		麥茶包-大		2	袋	菜		豆皮	4	3	袋
	鮮	乾木耳		1	蛋		青蔥 1	1	排					奶		統一鮮奶2L	, 52	33	罐	腐		金針菇	5	6	
	蔬	_者 紅蘿蔔		3 3	花	煮	薑絲 1	1	骨	煮				茶	者	二砂糖/散(提前送	.) 29	1	袋	皮	煮	大骨	6	8	
	湯	大骨		6 7	湯湯	247			湯	244				7	744					湯	74.				
	193				- ""				1.23											193					
其		燕麥(週	二用)4	4						•					•										
他								·																	
营		熱量(大十		784 17. 5%		护 /	熱量(大卡)	772. 5 15. 3%		疋 /	熱量(大卡)		668 14. 8%		TF /	熱量(大卡)	^	71 16.			疋 /	熱量(大卡)		78 16.	
養		蛋白質佔熱量比 脂肪佔熱量比	例(%)	31.6%		脂	g 货佔熱量比例(%) 肪佔熱量比例(%)	26.8%		脂	n質佔熱量比例(%) 肪佔熱量比例(%)		31.0%		脂	a質佔熱量比例(%) 肪佔熱量比例(%))	30.	4%		脂质	質佔熱量比例(%) 防佔熱量比例(%))	34.	0%
分		醣類佔熱量比	例(%)	48. 5%		醣	類佔熱量比例(%)	55. 4%		醣	類佔熱量比例(%)		51.8%		醣	類佔熱量比例(%))	51.	0%		醣	領佔熱量比例(%)		46.	
析		維糧類(份)		5. 7		雜糧類 蛋肉類		6. 5	全穀雜豆魚至				5. 2 1. 8		雜糧類 蛋肉類			5. 5			ŧ糧類 €肉類			5. 5	
	蔬菜类	類(份)		1. 9	蔬菜	類(份))	1.9	蔬菜类	類(份))		1.7	蔬菜	類(份))		1.6	i	蔬菜类	頁(份)			1.7	
	油脂與堅果種子類(份) 2.5			油脂	與堅果	種子類(份)	2. 5	油脂卵	與堅果	:種子類(份)		2. 8	油脂	與堅果	種子類(份)		2. 5	ž	由脂剪	具堅果	種子類(份)		3		
	供應廠商 嘉和餐盒食品工廠					師王	.斯雅	午餐	秘書				主任	E					校長						

^{**}本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

(七) (

(素食) 素食37人

日期 10月13日 星期一 10月14日 星期二 10月15日 10月16日 星期四 10月17日 星期五 人數 素食28人(備份15) 素食28人(備份15) 素食28人(備份15) 素食28人(備份15) 素食28人(備份15) 菜名 烹調法 項目 菜名 烹調法 採購量(kg) 材料 重量(kg) 菜名 烹調法 重量(kg) 菜名 烹調法 材料 重量(kg) 菜名 烹調法 材料 重量(kg) 主食 糙米飯 糙米飯 白米飯 蒸 白米 燕麥飯 蒸 白米+燕麥 麵食 蒸 糙米+白米 結米+白米 60 2 彩椒 角螺 11 0.3 沙 素雞 50 白 油腐丁 素 黃油麵 194 彩 50 椒 7 素肉燥1斤 50 2 包 素肚 50 鮑魚菇 茶 紅蘿蔔 白蘿蔔 燥 汁 玉 椒 70 紅蘿蔔 1.1 毛豆仁 15 0.4 紅蘿蔔 四季豆 碎豆輪 40 燒 燴 素 乾 炒 薑母 玉米筍 薑母 3 乾香菇絲 2 0.1 20 雞 肉 麵 飯 素 素沙茶醬-750g 15 罐 素油蔥酥-大3 包 小素丸片 11 0.3 肚 高麗菜 顆粒黑胡椒 焼 拌 炒 溜 罐 素黑胡椒醬-中 混 海 白豆干絲 開 蒸 芝麻包 筍小丁 素 生豆包 55 28 份 25 河粉 52 海帶絲 備份 毛豆仁 備品 17 15 35 帶 陽 素肉燥600g 15 芝 炒 6 蒲 份 紅蘿蔔 熟花生 包 3 高麗菜 15 0.4 壽司海苔(10入) 19 Ξ 32 箚 鰻 河 麻 薑絲 0.1 紅蘿蔔 紅蘿蔔 魚 絲 炒 粉 炒 包 丁 炒 煮 芹菜 0.2 6 乾木耳絲 有機味美菜 76 芥藍菜 高麗菜 青江菜 炒 炒 空心菜 76 炒 79 炒 76 76 炒 0.2 有 0.2 紅蘿蔔 青 薑絲 善絲 0.2 空 薑絲 0.2芥 薑 絲 高 機 0.2 薑絲 江 Ü 藍 麗 炒 炒 味 菜 菜 菜 菜 美 菜 湯 海 海带芽 黃 大黄瓜 小白菜 玉 大白菜 1 小珍珠 17 青 15 玉米圈 雞蛋 秀珍菇 10 0.3 麥茶包-大 豆皮 米 15 芽 11 ſĹ. 珠 菜 4 薑絲 金針菇 乾木耳絲 1 統一鮮奶2L 52 5 鮮 蛋 秀 奶 腐 煮 二砂糖/散(提前送) 29 紅蘿蔔 蔬 花 菇 茶 皮 煮 煮 湯 湯 湯 湯 其 燕麥(週二用)4 他 熱量(大卡) 熱量(大卡) 熱量(大卡) 熱量(大卡) 熱量(大卡) 충 蛋白質佔熱量比例(%) 脂肪佔熱量比例(%) 蛋白質佔熱量比例(%) 脂肪佔熱量比例(%) 蛋白質佔熱量比例(%) 蛋白質佔熱量比例(%) 脂肪佔熱量比例(%) 14.8% 蛋白質佔熱量比例(%) 脂肪佔熱量比例(%) 17.5% 16.2% 16.9% 15.3% 養 脂肪佔熱量比例(%) 分 醣類佔熱量比例(%) 48.5% 醣類佔熱量比例(%) 55. 4% 醣類佔熱量比例(%) 51.8% 醣類佔熱量比例(%) 51.0% 醣類佔熱量比例(%) 46. 7% 全穀雜糧類(份) 全穀雜糧類(份) 6.5 全穀雜糧類(份) 全穀雜糧類(份) 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 豆魚蛋肉類(份) 豆魚蛋肉類(份) 豆魚蛋肉類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜類(份) 蔬菜類(份) 蔬菜類(份) 蔬菜類(份) 蔬菜類(份) 油脂與堅果種子類(份) 2.5 油脂與堅果種子類(份) 2.8 油脂與堅果種子類(份) 油脂與堅果種子類(份) 油脂與堅果種子類(份) 水果類(份) 水果類(份) 水果類(份) 水果類(份) 乳品類(份) 乳品類(份) 乳品類(份) 乳品類(份) 乳品類(份)

供應廠商 嘉和餐盒食品工廠

營養師 王斯雅

午祭私主

主任

校長

(八) 素食28人 10

日其		10月20日 星期一		1	0月21日	星期二	Ė		0月22日	星期		ľ	10	0月23日	星期四		10月24日	3	星期五
人妻	_	華食1272人(備30)+素食28人(備15)			食1272人(備30)+素食28				食1272人(備30)+素食2									.(備30)+素食28/	
項目		烹調法 材料 採購量(kg	菜名	B 烹調/3	材料	重量(kg)	菜名	烹調法	t 材料	重	量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)	菜名	1 1	材料	重量(kg)
主自	白米飯	蒸白米	小米	飯 蒸	小米+白米		麵食	蒸				糙米飯	蒸	糙米+白米		米食	- 蒸 1	白 米	
主	宮	去皮雞胸丁 80 102	沙	,	肉片 58	74	麵		紅麵線 36	46		家		絞肉 60	76	臺			
菜	保	脆皮花生仁 5 6	茶		洋蔥(去皮) 35	45	線		肉羹 20	25		鄉		梅干菜 7	8	灣			
	雞	小黄瓜 10 13	内		紅蘿蔔 2	3	糊		乾木耳絲 1	1	包	蒸		碎瓜 14	17	光			
	丁	紅蘿蔔 2 3	片		沙茶醬-大 5	2 桶	191		乾香菇絲 0	0.4		肉		紅蘿蔔 2	3	復			
	١,	蒜仁 1 1			青蔥 1	1			高麗菜 14	18		1/3				節			
		薑母 1 1							紅蘿蔔 2	3									
			1	炒				-14.	油蔥酥-大 1	2	包		蒸			補			
		洋蔥(去皮) 10 13		7.9				21.	沙茶醬-大 3	1	罐		杰			假			
									蒜泥 1	1						Ī			
																Ī			
																Ī			
混	洋	洋蔥(去皮) 37 46	花		麵筋泡 23	29	滷		滷蛋 55	1310		日		高麗菜 50	64				
合	蔥	雞蛋 45 57	生			17	蛋		備品	45	份	式		洋蔥(去皮) 17	22				
木	炒	紅蘿蔔 2 3	麵		薑 母 1	1			滷包-大	2	包	壽		紅蘿蔔 2	3				
	蛋	炒	筋		蒜仁 1	1		滷				喜	者	秀珍菇 10	13				
	~	~	,,,,	, , , ,				112				燒	,111	肉絲 10	13				
												//6		蒜米 1	1				
									h					V. 45 14					
青	炒	油菜 76 97	炒		有機黑葉白菜 76	97	炒		青江菜 76	97		炒		高麗菜 79	100				
木	油	蒜米 1 1	有機		蒜米 1	1	青		蒜米 1	1		高		紅蘿蔔 4	5				
	菜	炒	黒				江	炒				麗	炒	蒜米 1	1				
			葉				菜					菜							
			白 女																
湯	.,	 	菜		夕 6 (十 中) 40	F.1	NI.		黒糖捲 60	1010	16	ANE		会てはEVC # 104	00 6				
797	竹	30 38 大骨 6 7	冬		冬瓜(去皮) 40 排骨小丁 6	51 7	沖		黒糖捲 60 備品	1310 45		鮮		愛玉凍5KG裝 104 檸檬原汁(1K) 3					
	筍	入月 6 7	瓜		#月小丁 b 薑絲 1	1	繩		1角 00	45	份	檸			3 罐				
	大		排		宣称 1	1	黑					愛		二砂糖/散(提前送) 29	1 袋		-		
	骨	煮	骨				糖	蒸				玉	煮						
	湯		湯	ī			捲					凍							
							-					飲							
			_				-												
其		小米(週二用) 4 4					ル	里	水果	1310	份								
他		小小(型─用/4 4					1	~~	11517	1010	177				+				
一营		熱量(大卡) 820			熱量(大卡)	790			熱量(大卡)		37. 5			熱量(大卡)	770		熱量()		785
養		蛋白質佔熱量比例(%) 16.8% 16.8%		蛋白	可信熱量比例(%) 助作執量比例(%)	16.1%		蛋白	ョ質佔熱量比例(%)		3.0%		蛋白	質佔熱量比例(%)	15.1%		蛋白質佔熱	量比例(%)	17.1%
分		脂肪佔熱量比例(%) 36.2% 醣類佔熱量比例(%) 44.6%		醣	肪佔熱量比例(%) 類佔熱量比例(%)	35. 3% 46. 3%		醣	肪佔熱量比例(%) 類佔熱量比例(%)		5. 3% 4. 2%		施 美	防佔熱量比例(%) 類佔熱量比例(%)	26. 3% 56. 1%		脂肪佔熱量 醣類佔熱量	比例(%)	46. 1%
析		准糧類(份) 5.5 蚤肉類(份) 3.1		设雜糧類 魚蛋肉類	i(份)	5. 5 2. 7		維糧類	頁(份) 頁(份)	4. 5 2. 9			雑糧類(蛋肉類)	(份)	6. 6		雜糧類(份) 蛋肉類(份)		
	蔬菜类	頃(份) 1.8	蔬菜	た類(份)	1.8	蔬菜类	頃(份))	1.7		蔬菜	類(份)		1.8	蔬菜	類(份)		
	油脂與堅果種子類(份) 3.5 水果類(份)			盲與堅果 艮類(份	· 種子類(份)	3. 5	油脂乳水果乳		尺種子類(份))	2. 5		油脂:	與堅果: 類(份)	種子類(份)	2. 5		與堅果種子類(f 類(份)	份)	
	乳品类)		乳品类	類(份)	Ó			乳品	類(份)			1 乳品	類(份)		
		59(11) 		品類(份			70009	OR (DJ)	,			7600	KOR (DJ)		12. F	7600	XX (1/1)		

供應廠商 嘉和餐盒食品工廠

校長

	_	1.0	0 17 00 -2		73 H-		1				十字		14學年度第一學		上半		10 17 00 -2	(八)	(4	(後)	4. Mary = 10	77 11
日期	_	1(0月20日	n) 12 1 5	星期一			1	0月21日	星期二		1	0月22日	星期三		1	10月23日	星期四		10)月24日	星期五
人數		1	素食28人(1	備份15				ı	素食28人(備份15	_			素食28人(備份15)			1	素食28人(備1	1		1 1	素食28人(備份15	
項目		烹調法			採購責	量(kg)		烹調法		重量(kg)		烹調法	材料	重量(kg)	_	烹調店		重量(kg)		烹調法	材料	业量 (kg)
主食		蒸	白米		0.0		小米飯	蒸	小米+白米		麵食	蒸			桂米仮	蒸	糙米+白米		米食		白米	
主菜	宮		熟豆包	120		份	沙		油腐丁 68	2	麵		紅麵線		家			60 2	臺			
米	保		備份	0	15	份	茶		小黄瓜 12	0.3	線		素肉羹 25	1	鄉		素肉燥600g		灣			
	豆		脆皮花生仁				油		杏鮑菇 8	0.2	糊		素沙茶醬-大 5	1 罐	滷		1.0. 1. >1.	7	光			
	包		小黄瓜	5			腐		素沙茶醬-中	1 罐			乾木耳絲		皮			14	復			
	_		紅蘿蔔										乾香菇絲		絲		紅蘿蔔	8	節			
			薑母	1									高麗菜 2		1.51/				補			
		炒	乾辣椒					炒				*	紅蘿蔔			滷						
		^/	公保豆包					^/				28.	素油蔥酥-大	1 包		/189			假			
	1						1								1							
							1								1							
混	青		青椒	45	1		花		麵筋泡 23		滷		滷蛋 55		蔬		高麗菜	50				
合	椒		雞蛋	45	1		生		熟花生 13		蛋		備品		菜			6				
菜	炒炒		紅蘿蔔	2					善母 1		里		7,4		本壽			10				
			()— ()庄田)				麵		直立 1									10				
	蛋	炒					筋	炒	1			滷			喜	燒		20 0.6				
															燒		水亚网	0.0				
							1								-							
青	1.1.		油菜	76	2		炒		有機黑葉白菜 76		h.l.		青江菜 76		1.1.		高麗菜	79				
菜	炒			10	0.2		有			0. 2	炒			0. 2	炒							
	油		薑絲		0. 2		機		薑絲	0. 2	青		薑絲	0. 2	高			4 0 0				
	菜	炒					黑	炒			江	炒			麗	炒	薑絲	0.2	-			
							葉				菜				菜							
							白															
19	L.,		然日				菜		# & (L b)		.,		班 小子 小				ダーは「VOサ					
湯	竹		新 新 新 新 あ あ あ の の の の の の の の の の の の の		0.0		冬		冬瓜(去皮)	0.00	沖		黑糖捲		鮮		愛玉凍5KG裝		_			
	筍		 件省姑	10	0.3		瓜		枸杞 1	0.03	繩		備品		檸		檸檬原汁(1K):	2				
	鮮						養		紅棗 2	0.0	黑				愛		二砂糖/散(提前送)					
	菇	煮					生	煮	薑絲		糖	蒸			玉	煮						
	湯						湯				捲				凍							
	i .														飲							
															<u></u>				\perp			
其			小米(週二用)) 4							水	果	水果	份								
他																						
충		压力	熱量(大卡) 質佔熱量比例(%	1	82	20 . 8%			熱量(大卡) 質佔熱量比例(%)	790 16.1%		巫 ∠	熱量(大卡) 質佔熱量比例(%)	687. 5 18. 0%		Æ Z	熱量(大卡) 勻質佔熱量比例(%)	770 15. 1%			熱量(大卡) 質佔熱量比例(%)	785
養		脂月	货佔热量比例(%) 货佔热量比例(%) 镇佔热量比例(%)	,	36.	. 2%		脂	肪佔熱量比例(%) 類佔熱量比例(%)	35. 3% 46. 3%		脂	防佔熱量比例(%) 類佔熱量比例(%)	35. 3%		斯脂	財佔熱量比例(%) 類佔熱量比例(%)	26. 3%		斯 脂 脂	货佔熱量比例(%) 頒佔熱量比例(%)	34. 4%
分) 4r +	醣类	領佔熱量比例(%)			. 6%	A dr 4	醣	類佔熱量比例(%)) 4n +	醣	類佔熱量比例(%)	44. 2%) #"	醣	類佔熱量比例(%)	56.1%	A 2n	醣类	領佔熱量比例(%)	46.1%
析		推糧類 圖肉類			5. 5 3. 1			維糧類 蛋肉類		5. 5 2. 7	全穀系	^推 種類	i(份) i(份)	4. 5 2. 9			順(份) 順(份)	6.6		雜糧類(3
	蔬菜类	頁(份)			1.8		蔬菜类	類(份))	1.8	蔬菜类	類(份))	1.7	蔬菜	類(份)	1.8	蔬菜	類(份)		
	油脂卵水里料	油脂與堅果種子類(份) 3.5			油脂卵水里	與堅果 類(份)	:種子類(份)	3. 5	油脂卵水果类	與堅果		2. 5		與堅界 類(份	果種子類(份))	2. 5	油脂	與堅果	種子類(份)	0		
	乳品类	腦與堅柔種士類(份) 3.5 果類(份) 品類(份)				1 3 品类	類(份))		水 未实				1 乳品	類(份)		1 乳品	類(份)			
		品類(份)					32 34 ·	4	thi Shi	F AS	私妻			+ 11				13:1	:			

供應廠商 嘉和餐盒食品工廠 營養師 王斯雅

校長

素食28人 10

日期 10月27日 星期一 10月28日 星期二 10月29日 星期三 10月30日 星期四 10月31日 星期五 人數 葷食1272人(備30)+素食28人(備15) **葷食1272人(備30)+素食28人(備15)** 葷食1272人(備30)+素食28人(備15) 葷食1272人(備30)+素食28人(備15) **葷食1272人(備30)+素食28人(備15)** 項目 菜名 烹調法 材料 主食 糙米飯 米食 白米飯 白米 紫米飯 蒸 紫米+白米 麵食 蒎 者 糙米+白米 白米 主 1281 白扁麵 194 247 無骨雞胸丁 56 炸 雞翅 60 份 可 肉丁 35 44 酸 咖 韓 肉絲 20 備份 0 30 份 豬腳丁 40 51 高麗菜 20 25洋芋(去皮) 40 韓式泡菜 15 19 雞 樂 辣 式 哩 筍干 27 34 紅蘿蔔 6 洋蔥(去皮) 9 小黄瓜 15 19 5 泡 豬 麵 雞 翅 可樂2L 酸菜絲 13 紅蘿蔔 豆芽菜 20 25 4 4 罐 10 3 菜 腳 丁 薑母 13 紅蘿蔔 1 肉絲 咖哩粉 罐 3 4 1 10 1 拌 青蔥 1 豬血 15 19 佛蒙特咖哩塊 1 乾木耳絲 包 1 乾木耳絲 洋蔥(去皮) 20 25 1 包 炸 滷 雞蛋 罐 7 8 味醂-大 板豆腐4.3K 32 9 板 青蔥 混 佛 大白菜 菜 菜脯 15 19 滷 福州丸 1282 份 黃 大黄瓜 85 香 花枝排 70 1282 份 45 80 67 合 芋頭大丁 雞蛋 備品 30 份 紅蘿蔔 備品 15 19 脯 50 64 2 30 跳 福 瓜 酥 份 菜 牆 白蘿蔔(去皮) 15 19 蛋 紅蘿蔔 3 貢丸片 13 16 2 州 花 炒 青蔥 排骨小丁 10 13 2 3 1 包 乾木耳絲 丸 丸 枝 滷 紅蘿蔔 2 H 排 冬蝦 芥藍菜 炒 97 炒 有機油江菜 76 炒 青江菜 97 福山萵苣 炒 高麗菜 76 76 炒 76 79 100 蒜米 有 蒜米 蒜米 蒜米 紅蘿蔔 芥 15 青 福 高 機 蒜米 1 藍 江 麗 山 炒 炒 炒 油 菜 菜 萵 菜 江 苣 菜 湯 榨菜絲 蘿 白蘿蔔 榨 12 15 35 45 蜜 1/4 豆乾 63 80 綠 綠豆 冬 蛤蜊 18 金針菇 玉米圈 白芝麻 QQ圓 12 15 冬瓜(去皮) 28 36 菜 10 13 蔔 15 19 汁 豆 瓜 冬粉 大骨 麥芽糖1.8K 6 二砂糖/散 薑絲 4 4 5 6 桶 29 袋 豆 Q 蛤 金 玉 薑絲 1 (材料提前送) 菇 米 干 0 蜊 煮 滷 湯 湯 圓 湯 1310 其 紫米(週二用)4 優酪乳 優酪乳 他 熱量(大卡) 736. 5 熱量(大卡) 781.5 熱量(大卡) 熱量(大卡) 熱量(大卡) 757.5 충 蛋白質佔熱量比例(%) 脂肪佔熱量比例(%) 蛋白質佔熱量比例(%) 蛋白質佔熱量比例(%) 脂肪佔熱量比例(%) 18.6% 蛋白質佔熱量比例(%) 蛋白質佔熱量比例(%) 脂肪佔熱量比例(%) 16.1% 16.3% 17.5% 15. 2% 養 脂肪佔熱量比例(%) 33.8% 脂肪佔熱量比例(%) 分 醣類佔熱量比例(%) 51.3% 醣類佔熱量比例(%) 48.4% 醣類佔熱量比例(%) 45.3% 醣類佔熱量比例(%) 55.0% 醣類佔熱量比例(%) 48.8% 全穀雜糧類(份) 全穀雜糧類(份) 全穀雜糧類(份) 5. 5 全穀雜糧類(份) 全穀雜糧類(份) 析 豆魚蛋肉類(份) 豆魚蛋肉類(份) 豆魚蛋肉類(份) 豆魚蛋肉類(份) 豆魚蛋肉類(份) 蔬菜類(份) 蔬菜類(份) 蔬菜類(份) 蔬菜類(份) 蔬菜類(份) 2.5 2.5 油脂與堅果種子類(份) 油脂與堅果種子類(份) 油脂與堅果種子類(份) 油脂與堅果種子類(份) 油脂與堅果種子類(份) 水果類(份) 水果類(份) 水果類(份) 水果類(份) 水果類(份) 乳品類(份) 乳品類(份) 乳品類(份) 乳品類(份) 乳品類(份)

供應廠商 嘉和餐盒食品工廠

營養師 王斯雅

午祭私妻

主任

校長

-2 11-		_	10月27日	F iin	1	1	0月28日	星期二	1 +		14学平度第一 0月29日			· * ·	1.0	0月30日		7U)	1	1 1	<u>* </u>	10	ПШnт	
日期			10月21日 素食28人(備份15	星期一		1	U月 40日 素食28人(備份15			1	.U月 29日 素食28人(備份		星期三		10	J月 30 日 素食28人(備	. /\`1E	星期四		1	.U月 31 口 素食28人(/t. /\.\1E`	星期五	L
人數	_	Ι.)) 採購量(kg)	1	1			l			(617	4 4 4 4		1		16717		.	1.		侑竹10		
項目				採購董(kg)	菜名			重量(kg)		烹調法	去 材料		重量(kg)		烹調法	材料		重量(kg)		烹調注			重量((kg)
主食		蒸		00 "	紫米飯	i <u>š</u>	紫米+白米		麵食	蒸	1 5 to			糙米飯	7111	糙米+白米			米食	-	白米			
主	香			28 份	笥		小豆輪 25	1	酸		白扁麵 19			咖			70	2	韓		豆包	22	1	
木	滷		備品 17	15 份	千		省干 27		辣		高麗菜 17			哩		洋芋(去皮)			式		素泡菜		0.5	
	豆				滷		朴菜 16	0.4	麵		紅蘿蔔 5			素		南瓜	22	1	泡		小黄瓜	15		
	包				豆		薑 母 4				酸菜絲 8			雞		紅蘿蔔	8		菜		豆芽菜	20		
					輪		海帶結 10	0.3			素肉絲 6	0	. 2	74		素咖哩塊	3	0 盒	拌		紅蘿蔔	6		
											金針菇 16	6 0	. 4						飯		乾木耳絲	1		
		滷				滷				煮	乾木耳絲 1				炒				収	炒	味醂-大	1		
		789				789				18.	雞蛋 7				7.7					7.7				
											板豆腐4.3K 32	2												
											0													
														1					İ					
									1					1					1					
					1									1					ĺ					
混	佛		大白菜 45		菜	1	菜脯 15		滷		素包心丸 80	0 2	8 份	黄		大黄瓜	65		鹹		鹹蛋	20	9	顆
合	跳		芋頭大丁 15		崩		雞蛋 50		素		備品 0		5 份	瓜			5		蛋		杏鮑菇	80	2	428
菜	牆		白蘿蔔(去皮) 15		蛋		紅蘿蔔 8				175, 222	1	0 1/1				15	0. 4			L MO XB			
	ЛEJ			0.3	奥		2		包					炒			5	0. 4	炒					
		煨	<u> </u>	0. 0		炒	2		Ÿ	滷				菇	炒	乳不平然	J		鮑	炒				
			紅維副 3						丸										菇					
					_									_					1					
*.			* * * * * * * * * * * * * * * * * * *		1.1.		有機油江菜 76				青江菜 76	0		١.,		初 1 芳 艾	70				古 砸 坎	70		
青堃	炒		芥藍菜 76	0.0	炒			0.0	炒				0	炒			79	0.0	炒		高麗菜	78		
~	芥		薑絲	0.2	有		薑絲	0.2	青		薑絲	0	. 2	福		薑絲		0. 2	高		紅蘿蔔	4		
	藍	炒			機				江	炒				山	炒				麗	炒	薑絲		0.2	
	菜				油				菜					萵					菜					
					江				1					苣										
					菜																			
湯	榨		榨菜絲 12		蘿		白蘿蔔		蜜		1/4豆乾 45	5		綠		綠豆			冬		素羊肉	8	0.2	
	菜		金針菇 10		蔔		玉米圈		汁		白芝麻 0			豆		QQ圓			瓜		冬瓜(去皮)	28		
	金		冬粉 4		玉				豆		麥芽糖1.8K			Q		二砂糖/散			素		薑絲	1		
	菇	煮	薑絲 1		米				干	, k				Q		(材料提前送)			羊	te.				
	湯	魚			小湯	煮			1 '	滷				圓					湯	煮				
	737				135				1					园					1301					
					1				1					1					1					
					1				1					1					1					
其		1	紫米(週二用)4			1			優酉	各乳.	優酪乳			1						1	1			
他			**************************************		1				1,2,4	,0														
营			熱量(大卡)	736. 5			熱量(大卡)	781.5			熱量(大卡)		800			熱量(大卡)		741.5			熱量(大卡)		757	. 5
養		蛋	白質佔熱量比例(%)	16. 3% 29. 9%		蛋白	可質佔熱量比例(%) 助化執量比例(%)	17. 5% 31. 7%		蛋白	白質佔熱量比例(%)		18. 6% 33. 8%			質佔熱量比例(%) 坊佔熱量比例(%)		15. 2% 27. 3%			自質佔熱量比例(%) 肪佔熱量比例(%)		16.	1% 7%
分		醣	盾肪佔熱量比例(%) 医類佔熱量比例(%)	51.3%		10月	肪佔熱量比例(%) 類佔熱量比例(%)	48. 4%		醣	肪佔熱量比例(%) 類佔熱量比例(%)		45.3%		醣类	領佔熱量比例(%)		55.0%		醣	奶佔熱量比例(%) 類佔熱量比例(%)		32. 48.	8%
析	全穀雜	維糧类	頤(份)	5. 7		雜糧類	(份)	5. 7	全穀祭	维糧類	頁(份)	5.	5	全穀	雜糧類((份)		6. 2		雜糧類	頁(份)		5. 5	
			類(份)	2. 4		蛋肉類類(份)		3	豆魚蛋蔬菜类		頁(份)		5 6		蛋肉類(類(份)			1.8		蛋肉類類(份			2. 5	
					油脂	與堅果	.種子類(份)	2. 5	油脂卵	與堅果	果種子類(份)		5	油脂	與堅果	種子類(份)		2. 5	油脂	與堅果	具種子類(份)		3	
	水果類(份)				類(份)			水果类	類(份))			水果	類(份)					類(份			0		
		乳品類(份)				類(份)			乳品类	頭(份))			礼品	類(份)			12- 5	扎品	類(份))		V	

供應廠商 嘉和餐盒食品工廠 營養師 王斯雅

午餐秘書

校長

(五)

素食28人

日其	1	9月	129日	星期一		9	月30日	星期二			10月1日	星期三		1	0月2日	星期四			0月3日		星期五	
人妻	_		272人(備30)+素食28/				全1272人(備30)+素食28				食1272人(備30)+素食2				★1272人(備30)+素食				★1272人(備30)+素	食28/		
項目		烹調法	材料	採購量(kg)	菜名			重量(kg)		烹調法	去 材料	重量(kg)	_	烹調法		重量(kg)		烹調法			重量(kg)	
主食	白米飯	蒸	白米		胚芽米飯		白米+胚芽米		麵食				糙米飯	蒸	糙米+白米		白米飯	蒸	白米			
主	教				洋		肉片 60		紅		白扁麵 190	242	照			98	肉		絞肉(瘦一點)			
菜	師				蔥		洋蔥(去皮) 15	19	燒		肉丁 35	45	燒		青椒 6	8	燥		洋蔥(去皮)	29	37	
	節				炒			3	豬		小排骨 14	18	雞		紅甜椒 6	8	飯			1	1	
							米血丁 20	25			洋蔥(去皮) 12	15			青蔥 1	1	'EXC			1	1	
	放				肉		青蔥 1	1	肉		白蘿蔔 28	36	丁		蒜仁 1	ĺ				2	3 É	包
	假				片		A 103	1	麵		紅蘿蔔 2	3			味醂-大	1 罐			14 /2 H	_	•	_
											酸菜絲 10	13			- 1- Hill 2 C	1 //						
		-			1	炒				煮	蕃茄 3	10		燒				燉拌				-
		-									童 母 1	1										
		_			-						不辣辣椒 1	0.8										
		-			1						1 / 1 / 1	0.8					-					-
		_			1						蒜頭 1											_
		-									蕃茄醬-大 6	3 罐										
		<u> </u>									辣豆瓣醬-大2	1 罐										
							. b. ml. s .				1.4 ±	0=01				0.4					1000	
混					芝		1.4. 1/4	70	燒		燒賣 45	2564 份			雞蛋 48	61	虱					份
合菜					香			3	賣		備品 0	30*2 份	蛋		魚板絲 4	4	目		備品		30 £	份
木					海			0.4							玻璃紙	2 包	魚					
					帶	炒	鱼 吻	1		蒸				蒸			排	炸				
					根	^/	不辣辣椒 0.3	0.4		265				265			171	^F				
青					炒		有機白莧菜 76	97	炒		蚵白菜 76	97	炒		空心菜 76	97	炒		青江菜	76	97	
菜					有			0.8	蚵		蒜米 1	0.8	空		蒜米 1	0.8	青				0.8	
					機			0.0	,			0.0				0.0				_	0.0	
					白	炒			白	炒			_ \cdot\cdot\cdot\cdot\cdot\cdot\cdot\cdot	炒			江	炒				
					莧				菜				菜				菜					
		-			菜																	_
湯					味		板豆腐4.3K 35	10 板	可		可樂玉米餅 40	1310 份	青		山粉圓 4	G	蘿		白蘿蔔	40	51	-
193		-						11 11			備品 40	45 份			二砂糖/散(提前送) 29	1 袋					<u> </u>	-
		_			噌			11	樂		7用 日日	40 70			一切相/取(使用达) 48	人工表	蔔		香菜	0		lue.
		_			豆			13	玉				下				排		育 米		1 }	把
		_			腐	煮	柴魚片-大 0	2 包	米	炸			蛋	煮			骨	煮				
		-			湯				餅				-				湯					
		_							-71													
		<u> </u>			1								-									
									1.	117	1. IH	1010										
其他	-				1				水	禾	水果	1310 份	-									
			# B (L E)	802. 5			料量(工上)	782. 5		_	# B(L E)	741			お見(L上)	747. 5			計量(L上)		0	
營養			热量(大卡) [佔熱量比例(%)	802. 5 17. 7%		蛋白	熱量(大卡) 1質佔熱量比例(%)	17.0%		蛋白	熱量(大卡) 白質佔熱量比例(%)	16.5%		蛋白	熱量(大卡) 實佔熱量比例(%)	17.4%		蛋白	熱量(大卡) 實佔熱量比例(%)		#DIV/0!	
· 查		脂肪化	佔熱量比例(%)	32.0%		脂质	肪佔熱量比例(%)	30.5%		脂	肪佔熱量比例(%)	30.4%		脂	肪佔熱量比例(%)	32. 5%		脂	肪佔熱量比例(%)		#DIV/0!	
析			佔熱量比例(%)	47. 9% 6			類佔熱量比例(%)	50. 1% 6			類佔熱量比例(%)	50. 7%			類佔熱量比例(%)	47. 6% 5. 5			類佔熱量比例(%)		#DIV/0!	
			設雜糧類(份) 魚蛋肉類(份)	3. 2			全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份)	2.8			全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份)	5. 8 2. 5		- 1	全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份)	2. 9			全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份)		0	\dashv
		4.4	蔬菜類(份)	1.2			蔬菜類(份)	1.6			蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.3			蔬菜類(份)		0	
			堅果種子類(份) 水果類(份)	2.5		油脂	與堅果種子類(份) 水果類(份)	2.5		油脂	指與堅果種子類(份) 水果類(份)	2.5		油脂	i與堅果種子類(份) 水果類(份)	2.5		油脂	前與堅果種子類(份) 水果類(份)		0	_
			L品類(份)	0			水未類(份) 乳品類(份)	0				0	1		水米類(份) 乳品類(份)	0			乳品類(份)	- 1	0	\dashv
	_						10 /// (14 /	, ,			10 >01(11)				10 /01(11)	ů			10 701(14)			

供應廠商 嘉和餐盒食品工廠

營養師 王斯雅

午餐秘書

主任

校長

南投縣立 旭光高級中學 114學年度第一學期 午餐菜單

(五) 素食 素食28人

日期		9月] 29日	星期一		9	月30日	星期二			10月1日	星期三		1	0月2日	星期四		1	0月3日		星期五	
人數			素食28人(備份15)				素食28人(備份15)				素食28人(備份15				素食28人(備份				素食28人(-	備份15)		
項目	菜名	烹調法	材料	採購量(kg)	菜名	烹調法		重量(kg)		烹調法	去 材料	重量(kg)	菜名	烹調法		重量(kg)	菜名	烹調法	材料		重量(kg)	
主食	白米飯	蒸	白米		胚芽米飯	蒸	白米+胚芽米		麵食				糙米飯	蒸	糙米+白米							
主	教				彩		彩椒 50	1	紅		白扁麵 190		照			28 份	素		素肉燥1斤	38	2 包	
菜	師				椒		素肚 50	1	燒		杏鮑菇 33	1	燒		備品 6	15 份	肉		碎豆輪	35	1	
	節				炒			0.4	素		素皮絲(乾) 11	0.3	豆		青椒 6		燥		乾香菇絲	2	0.1	
							紅蘿蔔 5				素火腿 11	0.3			紅甜椒 6				皮絲	20	1	
	放				素		1 000 000		麵		白蘿蔔 34		包		薑絲 1	0. 2	飯		,2			٦
	假				肚						紅蘿蔔 2				味醂-大 1							٦
											酸菜絲 10											
						炒				燒	蕃茄 3			燒				滷				1
											薑 母 1											1
											不辣辣椒 1											=
		-									蕃茄醬-大 6											-
		-									辣豆瓣醬-大2											-
											<u> </u>											-
					1								1									\dashv
混					4+		海帶根 55		#		素焼賣 45	5.C //>	4.5		雞蛋 48		b/-		秀珍菇	85	2	-
合					芝				素		新烷貝 45 備品 0	56 份 15*2 份					炸		杏鮑菇頭		2	-
菜					香		1-2E ED		燒		7月 101 0	15*2 份	蛋			0. 2	鮮		世 司 炸 酥 粉		-	-
					海		白芝麻 0.4		賣						玻璃紙		菇		起可炸酪粉		1 包	-
		_			带	炒	薑絲 1			蒸				蒸				炸				_
					根		不辣辣椒 0.3															_
																						_
																						_
					l		1- 1-16 / ++ ++				1-1 **								± \- +			4
青菜					炒		有機白莧菜 76		炒		蚵白菜 76		炒		空心菜 76		炒		青江菜	76		_
米					有		薑絲	0. 2	蚵		薑絲	0.2	空		薑絲	0. 2	青		薑絲		0.2	_
					機	炒			白	炒			is.	炒			江	炒				_
					白	.,			菜	.,			菜				菜					
					莧				1								1					
					菜																	
湯					味		板豆腐4.3K	板	可		可樂玉米餅 40	份	青		山粉圓 4		蘕		白蘿蔔	45		
					噌		細味噌		樂		備品		蛙		二砂糖/散(提前送) 29		蔔		玉米圏	62	1.7	
					豆		薑絲	0.2	玉				下				玉		香菜			
					腐	煮			米	炸			蛋	煮			米	煮				
						244			が餅	7.5			虫	2447				2447				
					湯				1計								湯					
													1									
													1									
其					ļ				水	果	水果	份										_
他				705			1, 3/, 1	01-				700										_
誉			热量(大卡) (佔熱量比例(%)	767. 5 18. 0%		蛋白	熱量(大卡) 1質佔熱量比例(%)	815 16. 5%		蛋白	熱量(大卡) 勻質佔熱量比例(%)	763. 5 16. 0%		蛋白	熱量(大卡) ョ質佔熱量比例(%)	747. 5 17. 4%		蛋白	熱量(大卡) 質佔熱量比例(%)	#DIV/0!	
養分		脂肪化	佔熱量比例(%)	33. 4%		脂	肪佔熱量比例(%)	32.0%		脂	防佔熱量比例(%)	32.4%		脂	肪佔熱量比例(%)	32.5%		脂月	坊佔熱量比例(%)		#DIV/0!	
分析			佔熱量比例(%)	46. 1%			類佔熱量比例(%)	49. 1%			類佔熱量比例(%)	49. 2%			類佔熱量比例(%)	47. 6%			領佔熱量比例(%)		#DIV/0!	4
7/1			設雜糧類(份) 魚蛋肉類(份)	5. 5 3. 2			全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份)	6 2. 8			全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份)	5. 8 2. 5	1		全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份)	5. 5 2. 9			全穀雜糧類(份) 五魚蛋肉類(份)		0	\dashv
		立	蔬菜類(份)	1.2			蔬菜類(份)	2			蔬菜類(份)	1.4			蔬菜類(份)	1.3			蔬菜類(份)		0	
			堅果種子類(份)	2.5		油脂	與堅果種子類(份)	3		油脂	旨與堅果種子類(份) 止 思 哲(公)	3	1	油脂	海堅果種子類(份) 山里斯(公)	2.5		油脂	與堅果種子類(份)	0	4
			水果類(份) 乳品類(份)	0	 		水果類(份) 乳品類(份)	0			水果類(份) 乳品類(份)	0			水果類(份) 乳品類(份)	0			水果類(份) 乳品類(份)		0	\dashv
				-				-				-			**							

供應廠商 嘉和餐盒食品工廠

營養師 王斯雅

午餐秘書

主任

校長