(-)

素食40人

日其	抈	,	9月1日		星期一		(9月2日		星期二			9月3日	•	星期三	T		9月4日		星期四			9月5日		星期五	П
人事		葷飠	₹1250人(備30)+	素食40	人(備10)		葷飠	₹1250人(備30)+素イ	食40ノ	人(備10)		葷亻	食1250人(備30)+	∤素食40	人(備10)			食1250人(備30)+	素食4	0人(備10)		葷	食1250人(備30)	+素食40	人(備10)	
項	葉名	烹調法			採購量(kg)	菜名	烹調法			重量(kg)		烹調法	材料		重量(kg)	菜名	烹調法	材料		重量(kg)	莱名	烹調法	大 材料		重量(kg)	
主1	米食	蒸	白米			紫米飯	蒸	紫米+白米			麵食	炒				糙米色	蒸蒸	糙米+白米			白米儉	i 蒸	H //\			
主菜		炒	難腿丁 杏鮑菇頭 蒜仁 洋蔥(去皮) 顆粒黑胡椒 薑母	10 1 20	100 13 1 25 2 1	紅燒滷肉	滷		i .	69 30 8 6 1	旭光油蒽拌麵	拌	油麵青蔥油蔥酥豬油板	189. 0 3. 3 5. 0 12. 0	236 4 10 包 15		炸	水鯊魚丁 洋蔥(去皮) 青蔥 薑母 不辣辣椒	10 0.6 0.6	1		炒	碎培根 火腿腸 米蔥 (素 養 素 業 業 業 業 業 業 業 業 業 業 業 業 業 業 業 、 業 、 業	8 8 14) 14.5 23	18 29 1	
混合菜	「お	炒	洋蔥(去皮) 雞蛋 紅蘿蔔	45	46 56 3	黄瓜炒丸片		紅蘿蔔 6	4	± 1	滷味	滷	海帶結 小貢丸 1/4豆乾 紅蘿蔔 滷包 八角	21 18 32 2	26 23 39 3 1	蕃茄豆腐	炒	板豆腐4.3K 蕃茄 青蔥 蕃茄醬-大	25 1	22 板 31 1 2 罐	膳	炸	御膳大排 備品		1259 份 30 份	
青菜	- //	炒	高麗菜蒜米	79	99	炒有機黑葉白菜	炒	有機黑葉白菜 7 蒜米 1	76	95 1	炒空心菜	炒	空心菜蒜米	76 1	95		炒	豆芽菜 韭菜 紅蘿蔔 蒜米	68 4 2 1	85 5 3 1	炒 	炒	瓢瓜 紅蘿蔔 青蔥 蒜米	4	95 5 1	_ _ _ _
湯	綜合湯	煮	白蘿蔔用豆腐丁海帶結	8	35 10 6 1	~ 榨菜肉絲湯	煮	内絲 6. 金針菇 3.	3.0	16 8 4 1	海芽蛋花湯	煮	海帶芽雞蛋青蔥	1 10 1	1 13 1	綠豆薏仁湯	煮	線豆 小薏仁 二砂糖(散) (材料提前送		21 13 1 袋	鮮筍大骨湯	煮	鮮筍片 大芹菜	4	38 5 0.4	
其他			紫米(週二用)) 4	4																					
营		p2 ./.	熱量(大卡)		811. 5 16. 3%		# /	熱量(大卡)		807. 5 16. 5%		7F /	熱量(大卡)	,	763 16, 6%		pr /	熱量(大卡)		828. 5 16. 4%		12° /	熱量(大卡)	/)	735	
養			1質佔熱量比例(%) 肪佔熱量比例(%)	,	28. 3%			I質佔熱量比例(%) 防佔熱量比例(%)		32. 3%			a質佔熱量比例(% 肪佔熱量比例(%)		33.6%		垂	与質佔熱量比例(% 肪佔熱量比例(%))	28. 2%			白質佔熱量比例(% 肪佔熱量比例(%		18. 1% 34. 3%	
分析		醣	類佔熱量比例(%)		53. 0%		醣	類佔熱量比例(%)		48. 8%		醣	類佔熱量比例(%)		47. 4%		醣	類佔熱量比例(%)		52. 9%		醣	類佔熱量比例(%)	45. 2%	
杯			全穀雜糧類(份)		6. 7 2. 6			全穀雜糧類(份) 五魚蛋肉類(份)		6 2. 8			全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份)		5. 4 2. 7	-		全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份)		6. 8 2. 7			全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份)		5 3, 1	4
		2	豆魚蛋肉類(份) 蔬菜類(份)		1.4			五		1.7			<u> </u>		1. 9			<u> </u>		1.5			五 無 蛋 闪 類 (份) 蔬 菜 類 (份)		1.6	\dashv
		油脂	與堅果種子類(份))	2.5		油脂	與堅果種子類(份)		3		油脂	f與堅果種子類(份	.)	3		油脂	f與堅果種子類(份)	2. 5		油脂	旨與堅果種子類(依	j)	2. 5	
			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
			76 00 70(1/1 /		U	1		10 M 78 (1/1 /		U			3000 XX (1/1 /		U			7000 758 (1/1/		U			200 XX (1/1/		U	

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

on the		0.01.0	1			1 7		14子十尺分 子		1		0 11 1 11	940-	- 本			日如丁
日期		9月1日 星期一	1	9月2日	星期二			9月3日	星期三	-	,	9月4日	星期四		1	9月5日	星期五
人數		素食40人(備份10)		素食40人(備份10	·			素食40人(備份10				素食40人(備份10	_			素食40人(備份10)	
項目	菜名 烹富	周法 材料 採購量(kg)	菜名	烹調法 材料	重量(kg)		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)
主食	米食 若	自 米	紫米飯	蒸 紫米+白米		麵食				糙米飯	蒸	糙米+白米		米食	蒸	白米	
主	鐵	素雞(整隻) 60 2	炸	茄子 40	2	旭		油麵		紅		豆皮結 48	2	素		熟豆包 20	1
菜		杏鮑菇頭		玉米筍 30	1. 2			芹菜 5	0. 2				0.6				0.4
215	板	告 题 姑 與	天			光				燒				蛋			0.4
	雞	顆粒黑胡椒	婦	地瓜(履歷) 60	2	油		乾香菇絲 1.5	0.1	雙		紅蘿蔔 9	0.4	炒		青椒 25	1
	丁	薑母	羅			蔥		素絞肉 17	0.7	結		海帯結 16	0.6	飯		玉米粒 14	
	,		和					碎豆輪 17	0.7	11.13				WX			0.5
						拌		辣豆瓣醬	庫存							雞蛋 23	
						麵		薑泥 7	0. 3								
	火	*	-	炸		1	拌	旦 // 3	0.0	-	紅燒				炒		
			_			-											
			1														
			-			1				-							
			-			1								1			
			1	, 45				1 (4 = 1)								1 7 7 1 077	
混	青	青椒 45 2	黄	大黃瓜		滷		1/4豆乾 21		蕃		板豆腐4.3K 75		炸		板豆腐-4.3K 85	1 板
合	椒	雞蛋 45	瓜	紅蘿蔔		味		素丸子 20	0.8	茄		蕃茄 25		豆		粘師傅炸酥粉	1 包
菜		紅蘿蔔 2		秀珍菇	0.6	*		紅蘿蔔 32				蕃茄醬-大 1					
	炒	%上海由	炒	上 日 44	0.0			海帶結 2		豆		田 77- 四 7 1		腐			
	蛋火	y -	珍	炒一个开你		-	滷	滷包		腐	炒				炸		
			菇			-											
			ХĐ					八角									
青	炒	高麗菜 78	炒	有機黑葉白菜 76		炒		空心菜 76		木		豆芽菜		炒		瓢瓜 76	
菜			有		0 0	1		善 終	0.0				0 1				
70	高	薑絲 0.2	機	薑絲	0.2	空		量你	0.2	須		木耳絲 3	0. 1	瓢		紅蘿蔔 4	
	麗	olo ele	黒	炒		is.	炒			- 銀	炒	紅蘿蔔		瓜	炒	薑絲	0.2
			禁	~		菜	"			芽	"	薑絲	0.2	,	177		
	菜		白			米				牙							
			菜														
湯	綜	白蘿蔔	榨	榨菜絲 13.0		:4:		海带芽		44.		綠豆		鮮		鮮筍片 30	
130		油豆腐丁		金針菇 5.0		海		維蛋		綠		小薏仁					0. 2
	合		菜	- T-1.		芽		雞 蛋		豆				笥			0.2
	湯	海帶結	金	冬粉 7.0	0.3	蛋				薏		二砂糖/散		菇		芹菜 0	
	-	芹菜	菇	煮			煮				煮	(材料提前送)			者		
	7			魚		花	漁			一仁	漁			菇	蕉		
			湯			湯				湯				湯			
			1			1		-		-			1	1			
			-			1				-			1	-			
			1														
其		紫米(週二用)4	<u></u>			<u></u>											
他							_										
쑫		熱量(大卡) 811.5		熱量(大卡)	807. 5			熱量(大卡)	763			熱量(大卡)	825			熱量(大卡)	807. 5
養	蛋	E 白質佔熱量比例(%) 16.3%		蛋白質佔熱量比例(%)	16.5%		蛋白	9質佔熱量比例(%)	16.6%		蛋白	質佔熱量比例(%)	15. 3%		蛋白	質佔熱量比例(%)	16.3%
分		脂肪佔熱量比例(%) 28.3%		脂肪佔熱量比例(%)	32. 3%		脂	防佔熱量比例(%)	33.6%		脂质	防佔熱量比例(%)	25. 4%		脂	防佔熱量比例(%)	31. 8%
析		醣類佔熱量比例(%) 53.0%	_	醣類佔熱量比例(%)	48.8%			類佔熱量比例(%)	47. 4%			類佔熱量比例(%)	56. 9%			類佔熱量比例(%)	49. 5%
		全穀雜糧類(份) 6.7 豆魚蛋肉類(份) 2.6	1	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. 4 2. 7	-		全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份)	7.1			全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份)	6 2. 7
		五.思重闪頻(切) 2.0 蔬菜類(份) 1.4	1	並無蛋内類(切) 蔬菜類(份)	1.7			並無強囚類(切) 蔬菜類(份)	1. 9	-	د	<u> </u>	1.7			並無重內類(份) 蔬菜類(份)	2. 1
	油	- 脂與堅果種子類(份) 2.5	1	油脂與堅果種子類(份)	3		油脂	· 與堅果種子類(份)	3	1	油脂	與堅果種子類(份)	2. 5		油脂	與堅果種子類(份)	3
	714	水果類(份) 0	1	水果類(份)	0			水果類(份)	0	1	/+14	水果類(份)	0		//14	水果類(份)	0
		乳品類(份) 0		乳品類(份)	0			乳品類(份)	0			乳品類(份)	0.2			乳品類(份)	0
		· 主 · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	bb 16	OF THOMA		1.1 4											

供應廠商 嘉和餐盒食品工廠 營養師 王斯雅

校長

^{**}本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

(二)

素食40人

日	期		9月8日	星期一		,	9月9日	星期二			9月10日	星期三		9	月11日 星其	月四		9	月12日	星期日	£_
人	數	葷亻	食1250人(備30)+素食40	0人(備10)		葷飠	\$1250人(備30)+素食40	人(備10)		葷1	食1250人(備30)+素食4	0人(備10)		葷食	€1250人(備30)+素食40人(備	10)		葷飠	食1250人(備30)+素食4)人(備10)
項	目 菜名	烹調法		採購量(kg)	菜名	烹調法		重量(kg)	莱名	烹調法	大村	重量(kg)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)	菜名	烹調法		重量	(kg)
主	食 白米飯	蒸蒸	白米		燕麥飯	蒸			麵食				糙米飯	蒸	糙米+白米				白米		
菜		炒	腿仁丁 80 洋蔥(去皮) 22 酸筍片 7 顆粒黑胡椒 1 青蔥 2	100 28 8 1	可樂豬腳	滷	筍干 27 可樂2L 4 薑母 1	43 50 33 4 罐 1 1	炸醬麵	滷拌	白扁麺 194 絞肉 35 豆干丁 20 洋蔥(去皮) 25 甜麺醬-大 7 豆瓣醬-大 7	243 44 25 31 3 罐 3 罐	京都肉燥	滷	絞肉 55 69		日式咖哩飯	拌	去骨雞胸丁 23 洋芋(去皮) 50 洋蔥(去皮) 16 紅蘿蔔 3 毛豆仁 5 玉米筍 3 咖哩粉 2 佛蒙特咖哩塊 1	29 63 20 4 6 4 4 8	罐盒
混合菜	一	炒	#蛋 50 紅蘿蔔 27 青蔥 1	63 34 1	家常豆腐	焓	内絲 12 玉米粒 3	23 板 15 4 7	滷蛋	滷	滷蛋 70 備品 滷包-大	1299 份 40 份 2 包	洋蔥炒黑輪		洋蔥(去皮) 45 56 黑輪 20 25 紅蘿蔔 8 10 青蔥 1 1		香酥魚塊	炸	香酥魚塊 70 備品	3777 30*3	份
青菜	- //	炒	大白菜 79.0 紅蘿蔔 4.0 蒜米 0.6	99 5 1	炒有機白莧菜	炒	有機白莧菜 76 蒜米 1	95 1	宮保高麗菜	炒	高麗菜 79 鮮香菇 2 紅蘿蔔 4 乾辣椒 1	99 3 5 0.6	絲瓜麵線	炒	絲瓜 85 106 枸杞 0.4 0.5 白麵線 9.5 12 薑絲 0.8 1		炒花椰菜	炒	白花菜(加工) 70 紅蘿蔔 4.0 蒜米 0.6	88 5 1	
湯	黄瓜魚丸湯	煮	大黃瓜 38 珍珠鱈魚丸 10 芹菜 1	48 13 1	玉米鮮蔬湯	煮	玉米圏 15 乾木耳絲 1 紅蘿蔔 4	31 19 1 包 5 7	海芽味噌湯	煮	海帶芽 1 細味噌 10 洋蔥(去皮) 13 青蔥 1	1 13 16 1	粉粿黑糖奶	煮	 粉粿 15 19 黒糖500g 5 13 鮮奶2L 52 33 二砂糖(提前送) 27 1 	包罐袋	鮮菇大骨湯	煮		16 13 1 6	
其他			燕麥(週二用)4	4					水	.果	水果	1299 份									
쑬		TE L	熱量(大卡) 5.低化熱导比例(V)	757. 5 17. 2%		AF J	熱量(大卡) 類似 執 尋 以 例(♥)	824 15. 7%		Æ L	熱量(大卡) 5.無比執导比例(%)	617. 5 15. 9%		アム		848. 5 14. 7%		R L	熱量(大卡) 類似社科导比例(♥)		25 . 1%
養			与質佔熱量比例(%) 肪佔熱量比例(%)	31.5%			1質佔熱量比例(%) 肪佔熱量比例(%)	28. 4%			白質佔熱量比例(%) 肪佔熱量比例(%)	32. 8%		重日 脂別	坊佔熱量比例(%)	23. 9%		脂质	3質佔熱量比例(%) 肪佔熱量比例(%)	30.	
分析		醣	類佔熱量比例(%)	48. 8%		醣	類佔熱量比例(%)	53. 6%		醣	類佔熱量比例(%)	48. 9%		醣类	類佔熱量比例(%)	58. 9%		醣	類佔熱量比例(%)	54.	. 4%
和			全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份)	5. 5 2. 8			全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份)	5. 7 2. 7			全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份)	4.5	1		全穀雜糧類(份) 主魚蛋肉類(份)	7. 8			全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份)	1.	5
		-	豆 黒 蛍 闪 類 (份)	2.8			<u> </u>	2. 1			五 馬 虽 內 類 (份) 蔬 菜 類 (份)	1.6	1	I.	五.無蛋肉類(份) 蔬菜類(份)	1.6			豆		2
		油脂	f與堅果種子類(份)	2. 5		油脂	與堅果種子類(份)	2.5		油脂	 盲與堅果種子類(份)	2.5		油脂	與堅果種子類(份)	2.5		油脂	f與堅果種子類(份)		3
			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)	(
			7G PP 781 (1/1 /	U	1		10 MB XX (1/1 /	U			7010 70(1/1 /	U	1		10 MM 284 (1/1 /	J			70 DD 701 (1/1 /		

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

9月8日 星期一 9月9日 星期二 9月10日 9月11日 星期四 9月12日 星期五 素食40人(備份10) 素食40人(備份10) 素食40人(備份10) 素食40人(備份10) 人數 素食40人(備份10) 項目 菜名 烹調法 採購量(kg) 菜名 烹調法 重量(kg) 菜名 烹調法 重量(kg) 菜名 烹調法 重量(kg) 菜名 烹調法 重量(kg) 主食 白米飯 燕麥飯 燕麥+白米 麵食 糙米飯 蒸 結米+白米 白米 素皮絲 洋芋 主 醬 素肚 70 3 箚 小豆輪 25 1 炸 白扁麵 京 20 0.8 日 50 箔干 秀珍菇 甜椒 碎花瓜 30 干 27 素皮絲 33 16 炒 醬 式 都 朴菜 碎豆干丁 紅蘿蔔 0.6 豆干丁 滷 16 3 素 肉 咖 薑母 25 **1** 乾香菇絲 毛豆仁 5 4 豆薯 兩 豆 肚 燥 哩 甜麵醬-大 6 罐 海帶結 玉米筍 輪 10 0.4 3 飯 豆瓣醬-大 6 罐 盒 素咖哩塊 10 炒 滷 滷拌 滷 拌 混 紅蘿蔔 家 板豆腐4.3K 80 滷蛋 芹 豆干 30 炸 芊頭 紅 滷 70 80.0 合 芹菜 地瓜(履歷) 50.0 2 備品 雞蛋 秀珍菇 15 0.6 30 1.2 蘿 常 蛋 菜 鮮 玉米粒 紅蘿蔔 6 8 蔔 豆 炒 蔬 鮮香菇 6 炒 腐 焓 豆 炒 炒 炸 滷 蛋 干 高麗菜 白花菜(加工)70 炒 大白菜 79.0 炒 有機白莧菜 76 絲 絲瓜 93 炒 79 紅蘿蔔 有 薑絲 鮮香菇 枸杞 紅蘿蔔 4.2 0.22 0.20.5 4.2 大 保 花 瓜 紅蘿蔔 薑絲 0.2 機 白麵線 9.5 薑絲 0.2 4 白 高 麵 椰 炒 炒 炒 炒 炒 乾辣椒 薑絲 白 1 0.8 菜 麗 線 菜 莧 菜 菜 海帶芽 榨菜絲 大黄瓜 大白菜 湯 黃 玉 25 海 1 粉 粉粿 15 鮮 13 秀珍菇 玉米圈 鮑魚菇 10 0.4 細味噌 黑糖500g 15 10 5 包 10 米 芽 瓜 粿 疏 芹菜 乾木耳絲 薑絲 13 鮮奶2L 52 罐 薑絲 1 魚 鮮 味 黑 鮑 紅蘿蔔 二砂糖(提前送) 15 罐 4 菇 丸 蔬 者 噌 煮 糖 湯 湯 湯 奶 湯 其 水果 水果 水果 水果 燕麥(週二用)4 他 熱量(大卡) 熱量(大卡) 熱量(大卡) 848. 5 熱量(大卡) 蛋白質佔熱量比例(%) 蛋白質佔熱量比例(%) 蛋白質佔熱量比例(%) 蛋白質佔熱量比例(%) 15. 7% 15.9% 14.7% 蛋白質佔熱量比例(%) 13.1% 17. 2% 養 脂肪佔熱量比例(%) 脂肪佔熱量比例(%) 脂肪佔熱量比例(%) 脂肪佔熱量比例(%) 分 醣類佔熱量比例(%) 48. 8% 醣類佔熱量比例(%) 53. 6% 醣類佔熱量比例(%) 48. 9% 醣類佔熱量比例(%) 58. 9% 醣類佔熱量比例(%) 54.4% 5. 5 全穀雜糧類(份) 全穀雜糧類(份) 5. 7 4. 5 全穀雜糧類(份) 7. 8 全穀雜糧類(份) 5 全穀雜糧類(份) 豆魚蛋肉類(份) 2.8 豆魚蛋肉類(份) 豆魚蛋肉類(份) 2 豆魚蛋肉類(份) 豆魚蛋肉類(份) 1. 2 蔬菜類(份) 1.6 1.6 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) 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(俗) 水果類(俗) 水果類(份) 0 水果類(俗) 水果類(俗) 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

午絮私生

主任

校長

(=)

素食

素食40人

(三)

素食40人

日	期	,	9月15日		星期一		9	月16日	星期二	, ,		9月17日	星期三	Ť	9	月18日	星期四		9	月19日	星期五	5.
人	數	葷	食1250人(備30)+素食40	人(備10)		葷飠	食1250人(備30)+素食4 ()人(備10)		葷1	食1250人(備30)+素食4	0人(備10)		葷飠	₹1250人(備30)+素食	40人(備10)		葷食	€1250人(備30)+素食40	人(備10)
項	目 菜名	烹調沒	去 材料		採購量(kg)	菜名	烹調法		重量(kg)	菜名	烹調法	大 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	食 白米飯	蒸蒸	白米			五穀飯	蒸	五穀米+白米		麵食	蒸			糙米飯	煮	糙米+白米		米食	蒸	白米		
主			腿仁丁	72	90	紅		肉丁 60	74	義		白圓麵 190	238	豆		腿仁丁 80		韓			25	
菜	油		高麗菜	25	31	燒		馬鈴薯 18	23	大		絞肉 11	14	乳		白蘿蔔 18	23	式			19	
	雞		米血	14	17	蕃		蕃茄 15	19	利		洋蔥(去皮) 18	23	雞		紅蘿蔔 3	4	泡		小黄瓜	18	
	并		薑母	2	3			洋蔥(去皮) 10	13			紅蘿蔔 8	10	共上		毛豆仁 4	4			豆芽菜	24	
			-			茄		薑母 1	1. 3	麵		玉米粒 15	19			豆腐乳-大 5	7 罐	菜		紅蘿蔔	7	
						豬		青蔥 1	1. 3			洋芋(去皮) 13	16					拌		乾木耳絲	1	包
						肉		豆辨醬 6	3 罐			力層以 1	1					飯			23	
		燉					紅燒	辣豆辨醬 2	1 罐		拌炒	蕃茄醬-大 8	3 罐		紅燒				焓	海山醬	1	罐
								/** = // G	1 - μ			蘑菇醬-大 8	3 罐							麻油	1	罐
												黑胡椒醬-大5	2 罐							醬油膏	1	罐
												顆粒黑胡椒 0	1 包					ł		味醂-大	1	罐
						_						奶油 1	2 罐							二砂糖	庫存	严
												У)/ П	∠ 唯							一心格	准任	
			-			-								1							-	
混	,	1	大白菜	63	79	-		44 疋	69	W-		薯條 110	137) 150		冬 粉 17	21	44		花枝排	1259	1/2
合			木耳絲		10	三		維蛋		炸				螞		V 404	Z1	花		借品		份
菜	36		<u> </u>	5	6	色		皮蛋(前一天送)	10	薯		胡椒鹽 1	3 盒	蟻		於人 內	10	枝		1角 立口	30	份
21.	滷				5	炒		鹹蛋(前一天送)	6	條				上		高麗菜 34		排				
		滷	肉絲	3	4	蛋	炒	青蔥	1		炸			樹	炒	紅蘿蔔 3	3		炸			
			冬蝦	1	1											冬蝦 1	1					
			豆皮	3	2 袋											乾木耳絲 1	1 包					
			蒜米	1	1																	
			, ,,									L = 11										
青	炒		空心菜	76	95	炒		有機小松菜 76	95	炒		高麗菜 76	95	炒		蚵白菜 76		炒		福山萵苣 76	95	
采	空		蒜米	1	0.8	有		蒜米 1	0.8	高		紅蘿蔔 5	6	蚵		蒜米 1	0.8	福		蒜米 1	0.8	
	v.	炒				機	炒			麗	炒	蒜米 1	0.8	白	炒			山	炒			
	菜	//				小	//			菜	"			菜	//			萵	"			
	*					松				木				*				苣				
						菜																
湯	海		海带芽	1	1	酸			19	玉		玉米粒 14	18	紅		紅豆(提前送)16	20	味			10	板
	菜		珍珠虱目魚	.九 10	13	菜		酸菜絲 9	11	米		洋芋(去皮) 10	13	豆		QQ圓 10	13	噌		細味噌 7	9	
	虱		芹菜	1	1	金		大骨 5	6	濃		火腿丁 7	9	Q		二砂糖/散(提前送) 29	1 袋	豆			13	
		者	薑絲	1	1	菇	煮	油蔥酥 2	2 包	湯湯	煮	紅蘿蔔 4	4	1	煮			-	煮	海帶芽 0	0.6	
	目	18.				湯	28.	薑絲 1	1	汤	魚	奶精 2	3 包	Q	18.			腐	18.	柴魚片-大 0	2	包
	魚											麵粉 11	1 袋	圓				湯				
	丸					1						玉米濃湯粉 2	3 包	1				1				
	湯					1												1				
其			五穀米(週二)	用) 4	4					水	果	水果	1300 份		•				•			
他	3																					
誉		102	熱量(大卡)	(0/)	797. 5		æ,	熱量(大卡)	800		112 ,	熱量(大卡)	852.5		102 ,	熱量(大卡)	881.5		亚,	熱量(大卡)	818	
養			与質佔熱量比例(防佔熱量比例(%		16. 7% 33. 3%			9質佔熱量比例(%) 肪佔熱量比例(%)	16. 2% 28. 1%			与質佔熱量比例(%) 肪佔熱量比例(%)	14. 8% 27. 4%			1質佔熱量比例(%) 肪佔熱量比例(%)	15. 9% 26. 0%			1質佔熱量比例(%) 肪佔熱量比例(%)	16. 30.	
分			類佔熱量比例(%		47. 6%		醣	類佔熱量比例(%)	53. 3%			類佔熱量比例(%)	55. 4%			類佔熱量比例(%)	55. 6%			類佔熱量比例(%)	50.	8%
析			全穀雜糧類(份)		6			全穀雜糧類(份)	6.5			全穀雜糧類(份)	7.5			全穀雜糧類(份)	7.7			全穀雜糧類(份)	6.	
			豆魚蛋肉類(份) 蔬菜類(份)		2. 9	1		豆魚蛋肉類(份) 蔬菜類(份)	2. 5 1. 8			豆魚蛋肉類(份) 蔬菜類(份)	2. 2	1		豆魚蛋肉類(份) 蔬菜類(份)	2.6	-		豆魚蛋肉類(份) 蔬菜類(份)	2.	
		油用	旨與堅果種子類(份)	3		油脂	i與堅果種子類(份)	2. 5		油脂	 盲與堅果種子類(份)	3		油脂	與堅果種子類(份)	2. 5		油脂	與堅果種子類(份)		3
			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	1		水果類(份) 乳品類(份)	0			水果類(份)	(
			孔加頻(竹)		U			北 迎類(707)	U	L.,		九如覢(77)	U	1		九如覢(77)	U	<u> </u>		北如類(70)		,

供麻麻布 克和黎合命只丁麻

營養師 王斯雅

午絮私主

主任

校長

(三)

素食 素食40人

日期		9	月15日		星期一		g	月16日	星期二		9月17日	星期三		9月18日	星期四	1		119日	星期五
人數			素食40人	.(備份10				素食40人(備化	份10)		素食40人(備份10))		素食40人(備份	10)			素食40人(備份	10)
項目	菜名	烹調法	材料		採購量(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)	菜名	烹調法	材料	重量(kg)
主食	白米飯	蒸	白米			五穀飯	蒸	五穀米+白米		麵食			糙米飯	////		米食		白米	
主	麻		白布雞	62	2. 5	紅			20 0.8	義	白圓麵 190		豆	腿仁丁 8	3	韓		素肉絲	0.4
菜	油		高麗菜	22		燒			10 0.4	大	杏鮑菇頭 20	1	乳	白蘿蔔 1	3 1	式		素泡菜	0.6
	雞		素米血	24	1	番		蕃茄	15	利	金針菇 20	1	雞	紅蘿蔔 3	0	泡		小黄瓜	
	共上		薑母						50 2	麵	紅蘿蔔 8.0		共生	毛豆仁 4	0		Ž	豆芽菜	
						茄		1.6	1	~	玉米粒 15.0			豆腐乳-大 5	0 罐	菜	4	江蘿蔔	
						素		- 11 11/2	1		洋芋 13.0					拌		艺木耳 絲	
						肉			6		# 九層塔 1.0					飯	7	每带芽	0.04
		燉					紅燒	71			炒 蕃茄醬 7			紅燒				每山醬	0.01
											素蘑菇醬-中 30	1 罐						攻口 圆 麻油	
											素黑胡椒醬-中 30	1 罐						醫油膏	
										ł	顆粒黑胡椒	1 ""						^{曇孤} 身 未醂−大	
						_					奶油							二砂糖	
						_					УЛИ						_	一心人相	
						1				1			1			1	-		
混	白		大白菜	63		-		維蛋		炸	著條 110		螞	冬粉 1	7 1	炸	يد	芋頭	3
合			木耳絲	5		三		皮蛋(前一天送)			胡椒鹽 1		1 .	絞肉 6	*			<u>也瓜</u>	2
菜	菜		紅蘿蔔	4		色		鹹蛋(前一天送)		薯	功 似 並 1		蟻	高麗菜 3	U	鮮	1	U/K	<i>L</i>
	滷		豆皮	3		炒		歐蛋(用一大达)		條			上	一 向	•	蔬			
		滷	芹菜	2		蛋	炒				炸		樹	炒 <u>紅維副</u> 3	· ·		炸		
			万 未			-				ł									
						_								乾木耳絲 1	0 2				
										ł									
青	炒		空心菜	76		炒		有機小松菜	76	炒	高麗菜 78		炒	蚵白菜 7	3 7	炒	ż	福山萵苣 76	
菜			王 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		0. 2	有		A-4	0.2	1 -	紅蘿蔔 5		1	薑絲 1	<u>'</u>			当時 語終 1	
	空		更小	1	U. Z	機		亘 沙	0. 2	高		0. 2	蚵	更 炒 1	0. 2	福	3	豆 /// 1	0. 2
	Ü	炒				小	炒			麗	炒	0. 2	白	炒		山	炒		
	菜					松				菜			菜			萵			
						菜				ł						苣			
湯	1/-		海带芽	1				金針菇	10	_	玉米粒			紅豆(提前送)1	,		1	反豆腐−小 35	
170	海		小素丸		0.4	金**			0	玉	洋芋(去皮)		紅	QQ圓 1		味		田味噌 9	
	菜		芹菜	10	0.4	菇			20 1	米		1	豆			噌		每带芽	
	素		开 术 薑絲	1		素			1	濃	// / C/A-C	1	Q	二砂糖/散(提前送) 2	9	豆	/	梦巾*牙 ()	
	丸	煮	量你	1		肚	煮	系 冲 恩阶	2 1 包	湯	<u>紅蘿蔔</u>		Q	煮		腐	煮	0	
	湯					湯				ł	奶精		圓			湯			
						-					<u> </u>	1 6	-			-			
											素濃湯粉 15	1 包							
其		l	五穀米(週二)	FF) 4		1	l			ماد	.果 水果						1		
他			五叙示(週一)	17) 4						小	·不					1			
***			熱量(大卡)		820			熱量(大卡)	800			852. 5			881.5		ą.	热量(大卡)	818. 5
養		蛋白	質佔熱量比例((%)	16.7%			質佔熱量比例(%)	16. 2%		蛋白質佔熱量比例(%)	14. 8%		蛋白質佔熱量比例(%)	15. 9%		蛋白質	化熱量比例(%)	16.0%
分		脂质酶	肪佔熱量比例(% 類佔熱量比例(%	6)	32. 4% 48. 5%			肪佔熱量比例(%) 類佔熱量比例(%)	28. 1% 53. 3%		脂肪佔熱量比例(%) 醣類佔熱量比例(%)	27. 4% 55. 4%		脂肪佔熱量比例(%) 醣類佔熱量比例(%)	26. 0% 55. 6%			佔熱量比例(%) 佔熱量比例(%)	30. 8% 50. 8%
析		3	全穀雜糧類(份)	-,	6		3	全穀雜糧類(份)	6. 5		全穀雜糧類(份)	7. 5		全穀雜糧類(份)	7. 7		全氣	段雜糧類(份)	6.3
			豆魚蛋肉類(份)		2. 9			豆魚蛋肉類(份)	2.5		豆魚蛋肉類(份)	2. 2		豆魚蛋肉類(份)	2. 6		豆魚	魚蛋肉類(份)	2.6
		油脂	蔬菜類(份) :與堅果種子類(f	份)	1.9	1	油脂	蔬菜類(份) 與堅果種子類(份)	1.8	-	蔬菜類(份) 油脂與堅果種子類(份)	1.1		蔬菜類(份) 油脂與堅果種子類(份)	1. 4 2. 5			蔬菜類(份) 堅果種子類(份)	1.9
		1-1/10	水果類(份)	/	0		7-7-7-1	水果類(份)	0		水果類(份)	0		水果類(份)	0		7.	水果類(份)	0
	111 at		乳品類(份)		0	放差	,	乳品類(份)	0	1.1 -	乳品類(份)	0	<u> </u>	乳品類(份)	<u> </u>	<u> </u>	Ä	乳品類(份)	0

供應廠商 嘉和餐盒食品工廠 營養師 王斯雅

午餐秘書

校長

(四)

素食40人

日期	月	9	月22日	星期一		9	月23日	星期二		Ć	9月24日	星期三		ç	9月25日 星期四		9	月26日		星期五	
人數			₹1250人(備30)+素食40				1250人(備30)+素食4				食1250人(備30)+素食				食1250人(備30)+素食40人(備10)			1250人(備30)+	素食40		
項目		烹調法		採購量(kg)				重量(kg)	菜名	烹調法		重量(kg)	+	烹調法			烹調法	材料		重量(kg)	
主食	白米飯	蒸	白米		地瓜飯	蒸	地瓜+白米		米食		白米		糙米飯	蒸	糙米+白米	米食					
英	三		腿仁丁	94	泡		肉片 60	74	鐵		扁白麵	250	咖		雞胸丁 62 78	黑		肉片	25	31	
	杯		米血	29	菜		大白菜 24	30	板		肉絲	21	哩		洋芋 28 35	胡		鮑魚菇	3	4	
	雞		九層塔	1	肉		韓式泡菜 11	14	麵		高麗菜	56	雞		洋蔥(去皮) 9 11	椒		紅蘿蔔	3	4	
	丁		薑母	1	片		洋蔥 10	13	×20		紅蘿蔔	7	丁		紅蘿蔔 9 11			洋蔥(去皮)	19. 5	24	
	1		蒜仁	1	ח		紅蘿蔔 4	4			洋蔥	24] 1		咖哩粉 1 3 罐	一 豬		高麗菜	20	25	
							青蔥 1	1			三色豆	7			佛蒙特咖哩塊 1 6 盒	肉		蒜米	0.65	1	
							77 75				蒜米	1		l		燴		顆粒黑胡椒	0.6	1 包	
		炒				炒				炒	黑胡椒醬	3 罐		炒		飯	燴	黑胡椒醬-大		3 罐	
											青蔥	1						W - 14Y & Y		0 %	-
					1						7 10	1									-
																					-
																					-
					-																-
					1								-1			-					\dashv
混	44.		++ n1=	1.0			医丛苗 。	7.4			油豆腐 45	1000 %	ne	1	27 \dots 17 01	4.		老虹加加		1050 %	\dashv
冶合	*			19	脆		• • •	74	滷				開		河粉 17 21	香		香酥蝦排	1	1259 份	
菜	脯		蛋 50	63	薯			11	油		備品	40 份	陽		 	酥		備品		30 份	_
~	蛋		紅蘿蔔 10	13	炒			6	豆				河		大白菜 32 40	蝦					_
		炒	青蔥 1	1	Ξ	炒	, (n-han rang)	7	腐	滷			粉	炒	<u> 紅蘿蔔 6 7 </u>	排	炸				_
		.,			絲	.,	青蔥 1	1	//~]				1/4		乾木耳絲 1 1 包	1//					
					物										芹菜 1 1						
															蝦米 1 0.8						
青	炒		青江菜 76	95	炒		有機高麗菜 79	99	炒		油菜 76	95	鐵		豆芽菜 68 85	炒		大白菜	69	86	
菜	青		蒜米 1	0.8	有		蒜米 1	0.8	油		蒜米 1	0.8	板		洋蔥(去皮) 8 10	大		紅蘿蔔	4	5	
	江	L.L.			機	LI.			菜	炒			銀	炒	蒜米 0.7 1	白	炒	蒜米	1	1	
		炒			高	炒			木	7.9			一芽	7.7	奶油-大 2 2.5	一菜	ブグ	木耳絲	4	5	
	菜				麗								牙			米					
					菜																
湯	冬		蛤蜊 6	7	韭		豬血 34	42	酸		肉絲 3	4	冬		仙草凍5KG 85 21 包	Ξ		金針菇	7	9	
			冬瓜 40	50	菜		油蔥酥 1	2 包			豬血 10	13			冬瓜糖 500g 8 20 塊	菇		珊瑚菇		7	
	瓜		薑 絲 1	1			韭菜 4	5	辣		板豆腐-4.3K 30	9 板	瓜		二砂糖/散(提前送) 29 1 袋	,,,,		鮮香菇		1	-
	蛤		臣 "小	1	豬		薑絲 1	1	湯		新蛋 8	Q 47X	仙		-946/ K(100 M 20) 20 1	鮮		高麗菜	22	T	-
	鯏	煮			血	煮	大骨 4	1		煮	新	10	草	煮		湯	煮	善絲	1		-
	湯				湯		/ A 4	4					蜜			_		更 "小	1	1	-
					-						乾木耳絲 1 紅蘿蔔 2	1 包	1								-
					1			+			紅維副 2	ა				\exists					\dashv
++			11 6 (12 - 27) 0	0					優酥	夕 ⊴1	優酪乳	1900 145				優酉	カ ⊴1			1900 "	15
其他		L	地瓜(週二用)8	9	1				愛哥	谷孔		1290 罐	1			復四	谷孔			1290 舖	Ě
			熱量(大卡)	797. 5			熱量(大卡)	791			<u></u> 熱量(大卡)	827			熱量(大卡) 813.5			熱量(大卡)		869. 5	
营養		蛋白	質佔熱量比例(%)	17.4%		蛋白	質佔熱量比例(%)	15. 5%		蛋白		14. 9%		蛋白	無重(入下) 可質佔熱量比例(%) 14.8%		蛋白	質佔熱量比例(%)		17.4%	
令分		脂质	坊佔熱量比例(%)	31.0%		脂质	坊佔熱量比例(%)	34.1%		脂	肪佔熱量比例(%)	28.3%		脂	肪佔熱量比例(%) 24.9%		脂质	坊佔熱量比例(%)		32.1%	
析			類佔熱量比例(%) ≥穀雜糧類(份)	49. 2%				48. 0% 5. 8			類佔熱量比例(%) 全穀雜糧類(份)	54. 4% 7. 1			類佔熱量比例(%) 57.8% 全穀雜糧類(份) 7.3			類佔熱量比例(%) ≧穀雜糧類(份)		48. 5% 5. 6	4
.,			<u>C 穀維種類(份)</u> 五魚蛋肉類(份)	3	1		<u>C 穀維種類(份)</u> 五魚蛋肉類(份)	2. 5			<u>全穀維種類(份)</u> 豆魚蛋肉類(份)	2. 2	1		全穀維種類(份) 1.3 豆魚蛋肉類(份) 2			<u>全穀維種類(份)</u> 五魚蛋肉類(份)		2. 4	\dashv
			蔬菜類(份)	1.6			蔬菜類(份)	1.6			蔬菜類(份)	1.2			蔬菜類(份) 1.6			蔬菜類(份)		1.9	1
	-	油脂	與堅果種子類(份) 水果類(份)	2.5	1	油脂	與堅果種子類(份) 水果類(份)	3. 5 0		油脂	b與堅果種子類(份) 水果類(份)	3	1	油脂	5與堅果種子類(份) 2.5 水果類(份) 0		油脂	與堅果種子類(份) 水果類(份)		3 0	_
			乳品類(份)	0	1		乳品類(份)	0			乳品類(份)	0	1		小木類(切)乳品類(份)0	1		乳品類(份)		1	\dashv
			孔 印 類 (切)	U	1		孔 印 類 (切)	U			孔如類(防)	U			孔面類(切)			孔如類(切)		1	

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 (四) 素食 素食40人

日期		Q	月22日	星期一	1	0	月23日	星期二	, ,,	9月24日	星期三		0	月25日	星期四	<i>*</i> *	9月26日	星期五	
人數		υ,	<u> </u>		1	- J	7月 23 日 素食40人(備份10			<u> 3月24日</u> 素食40人(備作		1	ō	素食40人(備份10)	土 切 口		素食40人(備份10)	土 切	
項目	菜名	亨調法	材料	採購量(kg)	苯 名	烹調法		重量(kg)	葉 名	烹調法 材料	重量(kg)	苯 名	烹調法		重量(kg)	菜名 ;		重量(k	(g)
	本 石 白米飯		白米	2. (Mg/	地瓜飯		地瓜+白米	- 2 (16)	米食	白米	2.2(10)	**A		糙米+白米		麵食	99.91	A) A A	<i>y</i>
土 内 *	三		杏鮑菇頭	3		265	熟豆包 55	40 份		<u> </u>			265	麵腸 37	1. 5		角螺	0.4	
莱			素米血	ე	泡				鐵		0.2	咖		選勝 37 1 洋芋 28	1. 0	素	鮑魚菇	0.4	
	杯	-	<u> </u>	1	菜			10 份 0.8	板	素肉絲	0. Z	哩			1	黑			
	雞				燒			0.0	麵	高麗菜		麵		南瓜 24	1	胡	紅蘿蔔		
	丁	L	薑母		豆		紅蘿蔔			紅蘿蔔		腸		紅蘿蔔 8		椒	玉米筍 20	1	
	•	L			包		大白菜			鮮香菇	0.2	~~		素咖哩 2	1 盒	燴	高麗菜		
					9					金針菇	0.4						顆粒黑胡椒		
		炒				炒				_炒 三色豆			炒			飯	★黒胡椒醬-中	1	罐
		<i>"</i>				7.7			-	素黒胡椒醬-小	1 罐		27			-	"		
混合	菜		菜脯				馬鈴薯		滷	油豆腐		開		河粉		素		40	份
谷菜	脯		蛋		薯			0.8	油	備品		陽		素火腿 12 (0. 5	蒲		<u>15</u>	份
米	蛋		紅蘿蔔		炒		鮮香菇		豆			河		大白菜		鰻	壽司海苔(10人)	5	包
	五	炒			三	炒	紅蘿蔔		腐	滷		粉	炒	紅蘿蔔		魚	炸		
		ブツ				759			腐	旭		粉	7.9	乾木耳絲		無	XF.		
					絲									芹菜					
青	炒		青江菜 76.0		炒		有機高麗菜 79		炒	油菜 7	76	鐵		豆芽菜 100		炒	大白菜 76		
菜			/ / / /	0. 2	有		薑絲	0. 2		善絲	0.2			木耳絲 6				0.2	
	青	F	旦 "	0. 2	機		正 "小	0. 2	油		0.2	板		奶油-大 2		大	木耳丝 1	0. 2	
	江	炒			高	炒			菜	炒		銀	炒	XIM /C 2		白	炒		
	菜	-			_			+	1			芽				菜			
		L			麗			1				↓ `				'			
			+ 1/ 1-		菜		4F 77 0 01	1		4 14 4				1, 4t (1th 1)			A A1 24		
湯	冬		素羊肉 10	0.4	翡		翡翠0.3k 9	1 盒	酸	金針菇 8	0,0	仙		仙草(榮洲) 85		三	金針菇 7		
	瓜		冬瓜		翠		豆腐1.2k 35	1 盒	辣		3 1	草		二砂糖/散(提前送) 29		菇	珊瑚菇 6		
	素		薑絲		豆		素蟹肉絲 8	1 包	湯	板豆腐-4.3K 3	0	蜜				鮮	鮮香菇 4		
	· 羊	煮			腐	煮			.73	維蛋 8		土	煮			湯	高麗菜 22		
		'Ж.			羹	78.				^煮 筍絲 8		1	3#.			勿	· 薑絲 1		
	湯									乾木耳絲 1							6		
		Ī			1				1	紅蘿蔔 6	1	1				1			
		İ			1			1	1	.,		1				1			
其			地瓜(週二用)8		1				優酥	各乳 優酪乳							鮮乳		
他	!		-/- (• //-			1													
誉			熱量(大卡)	797. 5			熱量(大卡)	791		熱量(大卡)	827			熱量(大卡)	813. 5		熱量(大卡)	869.	
養		蛋白	質佔熱量比例(%)	17.4%		蛋白	7質佔熱量比例(%) 肪佔熱量比例(%)	15. 5% 34. 1%		蛋白質佔熱量比例(%)	14. 9% 28. 3%		蛋白	1質佔熱量比例(%)	14.8%		蛋白質佔熱量比例(%)	17. 4 32. 1	
分		施 型	方佔熱量比例(%) 頁佔熱量比例(%)	31. 0% 49. 2%		脂	奶佔熱重比例(%) 類佔熱量比例(%)	34. 1% 48. 0%		脂肪佔熱量比例(%) 醣類佔熱量比例(%)	28. 3%		脂	肪佔熱量比例(%) 類佔熱量比例(%)	24. 9% 57. 8%		脂肪佔熱量比例(%) 醣類佔熱量比例(%)	32. I 48. 5	
析		全	:穀雜糧類(份)	6			全穀雜糧類(份)	5. 8		全穀雜糧類(份)	7.1			全穀雜糧類(份)	7. 3		全穀雜糧類(份)	5. 6	3
	-	豆	.魚蛋肉類(份)	3			豆魚蛋肉類(份)	2.5		豆魚蛋肉類(份)	2. 2			 血魚蛋肉類(份)	2		豆魚蛋肉類(份)	2. 4	
			蔬菜類(份) 與堅果種子類(份)	1. 6 2. 5		油胜	蔬菜類(份) 與堅果種子類(份)	1. 6 3. 5		蔬菜類(份) 油脂與堅果種子類(份)	1.2	-	油账	蔬菜類(份) 與堅果種子類(份)	1.6 2.5	-	蔬菜類(份) 油脂與堅果種子類(份)	1.9	j
			六土 个性 1 級(切)	۵. ن	1	/山 /旧	六土个性 1 機(切り	U. U	1				/四 月日		4. J	i		O.	
			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	

供應廠商 嘉和餐盒食品工廠 營養師 王斯雅

校長

(五)

素食40人

日期		9 月	129日	星期一		0	月30日	星期二			0月1日	星期三		1	0月2日	星期四			10月3日	足上	月五
人數		- / 4	250人(備30)+素食40/				₹1250人(備30)+素食40				€1250人(備30)+素食4				€1250人(備30)+素負				食1250人(備30)+素食(
項目	菜名		材料	採購量(kg)	菜名	烹調法		重量(kg)	菜名	烹調法		重量(kg)	菜名	烹調法		重量(kg)	菜名	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		糙米+白米		白米自		白米		
主		365	口小		洋	2000	肉片 60	74	紅紅		白扁麵 190	238	照	. 365		7 96	1		絞肉(瘦一點)65	81	
菜	教						洋蔥(去皮) 15				肉丁 35	44			青椒 6	0.0	肉		洋蔥(去皮) 29		
210	師				蔥				燒				燒				燥		<u> </u>		
	節				炒			3	豬		小排骨 14	18	雞			8	飯		1917	1	
	放				肉		米血丁 20	25	肉		洋蔥(去皮) 12	14	丁		青蔥 1	1			青蔥 1	1	
	假				片		青蔥 1	1	麵		白蘿蔔 28	35	_ '		蒜仁 1				油蔥酥 2	3	包
	报				Л				廵		紅蘿蔔 2	3			味醂-大	1 罐					
										者	酸菜絲 10	13		1.4				144 146			
						炒				煮	蕃茄 3	4		燒				燉拌			
					1						喜母 1	1	_				1				
												0.8									
											//CNX										
					_						<u>蒜頭</u> 1	0.8	_				4				
											蕃茄醬-大 6	3 罐	_								
											辣豆瓣醬-大2	1 罐									
混					芝		海帶根	69	滷		油豆腐 45	1299 份	蒸		雞蛋 4	8 60	虱		虱目魚排 60	125	9 份
合					香			3	油		備品	40 份	蛋		魚板絲 4	4	目		備品	30	份
菜					海			0. 4				10	虫		玻璃紙	2 包				- 00	123
							薑絲	1	豆				-		从一种《八		魚				
					帶	炒		0. 4	腐	炸			-	蒸			排	炸			
					根		个殊殊似	0.4					4				-				
青					炒		有機白莧菜 76	95	炒		蚵白菜 76	95	炒		空心菜 7	6 95	炒		青江菜 76	95	
菜					有			0.8	蚵		蒜米 1	0.8	空		蒜米 1		青		蒜米 1	1	
					機			0, 0	,			0,0				0,0				-	
					白	炒			白	炒			Ü	炒			江	炒			
					莧				菜				菜				菜				
					菜								-								
					_		1	10			7. 枯	5 0	+.		1 1 10 10	0			1. 喆 兹		
湯					味			10 板	蘿		白蘿蔔 40	50	青		山粉圓 4	U	蘿		白蘿蔔 40	0.0	
					噌			11	蔔		排骨小丁 8	10	蛙		二砂糖/散(提前送) 29	9 1 袋	蔔		排骨小丁 8	10	
					豆			13	排		香菜	1 把	下				排		香菜	1	把
						煮	柴魚片-大 0	2 包		煮				±				±			
					腐	11.			骨	18、			蛋	煮			骨	煮			
					湯				湯								湯				
		<u> </u>			1												1				
					1								1				1				
其						1							+	1				1			
他													-				<u> </u>				
		J.	热量(大卡)	802. 5			熱量(大卡)	782. 5			熱量(大卡)	741			熱量(大卡)	747. 5	_		熱量(大卡)		0
*			照重(大下) [佔熱量比例(%)	802. 5 17. 7%		蛋白	烈重(大下) 1質佔熱量比例(%)	17.0%		蛋白	烈重(大下) 1質佔熱量比例(%)	16.5%		蛋白	烈重(大下) 1質佔熱量比例(%)	17.4%		蛋白	烈重(大下) 白質佔熱量比例(%)	#	DIV/O!
養八		脂肪化	佔熱量比例(%)	32.0%		脂	肪佔熱量比例(%)	30.5%		脂	肪佔熱量比例(%)	30.4%		脂质	肪佔熱量比例(%)	32. 5%		脂	肪佔熱量比例(%)	#	DIV/0!
分析		醣類	佔熱量比例(%)	47. 9%		醣	類佔熱量比例(%)	50.1%		醣	類佔熱量比例(%)	50.7%		醣	類佔熱量比例(%)	47.6%		醣	類佔熱量比例(%)	#	DIV/0!
柳			設雜糧類(份)	6	1		全穀雜糧類(份)	6			全穀雜糧類(份)	5. 8			全穀雜糧類(份)	5. 5 2. 9			全穀雜糧類(份)		0
			魚蛋肉類(份) 蔬菜類(份)	3. 2 1. 2	1		豆魚蛋肉類(份) 蔬菜類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份) 蔬菜類(份)	2. 5			豆魚蛋肉類(份) 蔬菜類(份)	2.9			豆魚蛋肉類(份) 蔬菜類(份)		0
			堅果種子類(份)	2. 5		油脂	與堅果種子類(份)	2. 5		油脂	與堅果種子類(份)	2. 5	1	油脂	與堅果種子類(份)	2. 5		油脂			0
		7.	水果類(份)	0			水果類(份)	0			水果類(份)	0			水果類(份)	0			水果類(份)		0
		Ť	乳品類(份)	0			乳品類(份)	0			乳品類(份)	0			乳品類(份)	0			乳品類(份)		0

供廉廠商 直和祭合命只丁廠

營養師 王斯雅

午餐秘書

主任

校長

(五) 素食 素食40人

日期		9月29日	星期一		9	月30日	星期二	İ		10月1日	星期三	<u> </u>	1	.0月2日	星期四	- A P		0月3日		星期五	
人數		素食40人(備份10)				素食40人(備份10)				素食40人(備份1				素食40人(備份10				素食40人(1	備份10)		
項目業	名 烹調	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)	莱名	烹調法	材料		重量(kg	g)
主食白	长飯 蒸	白米		胚芽米飯	蒸	白米+胚芽米		麵食				糙米飯	蒸	糙米+白米							
主	文			彩		彩椒 50	2	紅		白扁麵 190		照		豆包 75	40 份	素		素肉燥1斤	38	3	包
菜自				椒			2	燒		杏鮑菇 33	1	燒		備品 6	10 份	肉		碎豆輪	35	1	
	ñ			炒			0.6	素		素皮絲(乾) 11	0.4	豆		青椒 6		燥		乾香菇絲	2	0.1	
力				素		紅蘿蔔 5		- 麵		素火腿 11	0.4	一包		紅甜椒 6		飯		皮絲	20	1	
								処		白蘿蔔 34		ي		薑絲 1	0.2	TE/X					
1	艾			肚						紅蘿蔔 2				味醂-大 1							
					炒				燒	酸菜絲 10			燒				滷				
					~/				n	蕃茄 3			n				7000				
										薑母 1											
										辣椒 1											
										蕃茄醬-大 6											
										辣豆瓣醬-大2											
				4																	
混				芝		海帶根		滷		油豆腐	89	蒸		雞蛋 48		炸		板豆腐-4.3I		1	板
合菜				香		紅蘿蔔		油		備品		蛋			0.2	豆		粘師傅炸酥粉	7	1	包
未				海		熟白芝麻		豆						玻璃紙		腐					
				带	炒	薑絲		腐	炸				蒸				炸				
				根	.,	不辣辣椒		//~					7.11								
																	_				
						L 146 2 2+ 2+				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		
木				有		薑絲	0. 2	蚵		薑絲	0.2	空		薑絲	0. 2	青	-	薑絲		0.2	
				機	炒			白	炒			じ	炒			江	炒				
				白				菜				菜				菜	-				
				莧													-				
127				菜		上二				人 喆 苔 ·-				1				人 喆 芍			
湯				味		板豆腐-小		蘿		白蘿蔔 45	0.5	青		山粉圓 4		蘿		白蘿蔔	45	0.5	
				噌		細味噌	0.0	蔔		玉米圈 62	2.5	_ 蛙		二砂糖/散(提前送) 29		蔔		玉米圈	62	2.5	
				豆		薑絲	0. 2	玉		香菜		下				玉	-	香菜			
				腐	煮			米	煮			蛋	煮			米	煮				
				湯				湯				-				湯	-				
				1								-					-				
				1				1									-				
其					1		1														
他				1			1														
충		熱量(大卡)	767. 5			熱量(大卡)	815			熱量(大卡)	763. 5			熱量(大卡)	747. 5			熱量(大卡)		0	
養		白質佔熱量比例(%)	18.0%			質佔熱量比例(%)	16.5%			自質佔熱量比例(%)	16.0%			野化熱量比例(%)	17. 4%			質佔熱量比例(%))	#DIV/0 #DIV/0	0!
分		脂肪佔熱量比例(%) 糖類佔熱量比例(%)	33. 4% 46. 1%			肪佔熱量比例(%) 類佔熱量比例(%)	32. 0% 49. 1%			肪佔熱量比例(%) 類佔熱量比例(%)	32. 4% 49. 2%			肪佔熱量比例(%) 類佔熱量比例(%)	32. 5% 47. 6%			5佔熱量比例(%) 頁佔熱量比例(%)		#DIV/0	
析		全穀雜糧類(份)	5. 5		į.	全穀雜糧類(份)	6			全穀雜糧類(份)	5.8		3	全穀雜糧類(份)	5. 5		全	穀雜糧類(份)		0	
		豆魚蛋肉類(份) 蔬菜類(份)	3. 2 1. 2		Ĺ	豆魚蛋肉類(份) 蔬菜類(份)	2.8			豆魚蛋肉類(份) 蔬菜類(份)	2. 5 1. 4	-		豆魚蛋肉類(份) 蔬菜類(份)	2. 9		豆	魚蛋肉類(份) 蔬菜類(份)		0	
	油月	指與堅果種子類(份)	2. 5		油脂	與堅果種子類(份)	3		油脂	f與堅果種子類(份)	3		油脂	i與堅果種子類(份)	2. 5		油脂	與堅果種子類(份))	0	
		水果類(份)	0			水果類(份)	0			水果類(份)	0			水果類(份)	0			水果類(份)		0	
		乳品類(份)	0	<u> </u>	/	乳品類(份)	0	<u> </u>		乳品類(份)	0	_1		乳品類(份)	0	<u> </u>		乳品類(份)		0	

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