

信義國小 108學年度第1學期午餐食譜 第(18)週 食譜設計：午餐執秘 驗收：謝明義

用餐教職員工數：

53

用餐學生數：

453

| 2019/12/23      |     |    |     | 2019/12/24       |     |    |                | 2019/12/25     |     |    |       | 2019/12/26       |     |    |           | 2019/12/27     |      |    |       |
|-----------------|-----|----|-----|------------------|-----|----|----------------|----------------|-----|----|-------|------------------|-----|----|-----------|----------------|------|----|-------|
| 星期一             |     |    |     | 星期二              |     |    |                | 星期三            |     |    |       | 星期四              |     |    |           | 星期五            |      |    |       |
| 主食(食材)          | 數量  | 單位 | 備註  | 主食(食材)           | 數量  | 單位 | 備註             | 主食(食材)         | 數量  | 單位 | 備註    | 主食(食材)           | 數量  | 單位 | 備註        | 主食(食材)         | 數量   | 單位 | 備註    |
| 白飯              |     |    |     | 白飯               |     |    |                | 麵食             |     |    |       | 糙米飯              |     |    |           | 白飯             |      |    |       |
| <b>主菜：泰式打拋豬</b> |     |    |     | <b>主菜：香酥安康魚</b>  |     |    |                | <b>主菜：什錦炒麵</b> |     |    |       | <b>主菜：韓式泡菜炒肉</b> |     |    |           | <b>主菜：肉絲魚羹</b> |      |    |       |
| 低脂絞肉            | 30  | kg | CAS | 安康魚              | 500 | 份  | 80g/份、包冰率低於15% | 白油麵            | 60  | kg | HACCP | 火鍋肉片(長)          | 27  | kg | CAS、厚度2mm | 肉絲             | 9    | kg | CAS   |
| 番茄              | 5   | kg |     | 備份               | 35  | 份  | 80g/份、包冰率低於15% | 肉絲             | 12  | kg | CAS   | 蒜泥               | 0.5 | kg |           | 魚羹             | 12.6 | kg | HACCP |
| 九層塔             | 1   | kg |     |                  |     |    |                | 乾香菇            | 0.5 | kg |       | 韓式泡菜             | 6   | kg | 要切        | 紅蘿蔔            | 0.6  | kg | 去皮    |
| 辣椒              | 0.1 | kg |     |                  |     |    |                | 洋蔥             | 11  | kg | 去皮    |                  |     |    |           | 乾木耳            | 0.3  | kg |       |
| 蒜碎              | 1   | kg |     |                  |     |    |                | 高麗菜            | 12  | kg | 去粗葉   |                  |     |    |           |                |      |    |       |
|                 |     |    |     |                  |     |    |                | 紅蘿蔔            | 3.5 | kg | 去皮    |                  |     |    |           |                |      |    |       |
|                 |     |    |     |                  |     |    |                | 青蔥             | 2   | kg | 去蔥尾   |                  |     |    |           |                |      |    |       |
| <b>副菜：沙茶花椰菜</b> |     |    |     | <b>副菜：薑絲豆皮</b>   |     |    |                | <b>大魚丸</b>     |     |    |       | <b>副菜：泡菜黃豆芽</b>  |     |    |           | <b>副菜：青蔥燴蛋</b> |      |    |       |
| 白花椰菜            | 27  | kg | 加工  | 豆菊               | 9   | kg | 非基改            |                |     |    |       | 黃豆芽              | 20  | kg | 不漂白       | 雞蛋             | 13   | kg |       |
| 蒜碎              | 0.4 | kg |     | 紅蘿蔔              | 1.7 | kg | 去皮             |                |     |    |       | 蒜碎               | 0.3 | kg |           | 青蔥             | 1    | kg | 去蔥尾   |
| 沙茶醬             | 0.5 | 瓶  |     | 薑絲               | 0.6 | kg | 不漂白            |                |     |    |       | 韓式泡菜             | 3   | kg | 要切        | <b>副菜：滷大白菜</b> |      |    |       |
|                 |     |    |     | 木耳               | 0.2 | kg |                |                |     |    |       |                  |     |    |           | 大白菜            | 34   | kg | 去粗葉   |
|                 |     |    |     |                  |     |    |                |                |     |    |       |                  |     |    |           | 紅蘿蔔            | 1    | kg | 去皮    |
|                 |     |    |     |                  |     |    |                |                |     |    |       |                  |     |    |           |                |      |    |       |
| <b>副菜：蠔油地瓜葉</b> |     |    |     | <b>副菜：蒜炒有機蔬菜</b> |     |    |                | <b>十二月飲品</b>   |     |    |       | <b>副菜：蒜炒油菜</b>   |     |    |           | <b>湯：羹湯</b>    |      |    |       |
| 地瓜葉             | 28  | kg | 去粗梗 | 有機蔬菜             | 35  | kg |                | 全脂鮮乳           | 505 | 份  |       | 油菜               | 35  | kg |           | 桶筍絲            | 6    | kg |       |
| 蒜碎              | 0.7 | kg |     | 蒜碎               | 0.4 | kg |                |                |     |    |       | 蒜碎               | 0.4 | kg |           | 紅蘿蔔            | 1    | kg | 去皮    |
| 蠔油              |     |    |     |                  |     |    |                |                |     |    |       |                  |     |    |           | 雞骨             | 6    | kg | CAS   |
|                 |     |    |     |                  |     |    |                |                |     |    |       |                  |     |    |           | 柴魚             | 1    | 包  |       |
| <b>湯：筍片龍骨湯</b>  |     |    |     | <b>湯：玉米濃湯</b>    |     |    |                | <b>湯：柴魚蔬菜湯</b> |     |    |       | <b>湯：蒜頭蛤蜊雞湯</b>  |     |    |           | <b>蒜酥</b>      |      |    |       |
| 筍片              | 8   | kg |     | 玉米粒              | 11  | kg | 非基改、CAS        | 大白菜            | 21  | kg |       | 全雞丁              | 18  | kg | CAS       | 黑醋             | 1    | 瓶  |       |
| 龍骨              | 9   | kg | CAS | 雞蛋               | 8.4 | kg |                | 柴魚             | 1   | 包  |       | 蒜仁               | 2   | kg |           | 蔥酥             | 1    | 包  |       |
|                 |     |    |     | 青蔥               | 1   | kg | 去蔥尾            | 雞骨             | 6   | kg | CAS   | 米酒               | 2   | 瓶  |           | 香油             |      |    |       |
|                 |     |    |     | 紅蘿蔔              | 1   | kg | 去皮             |                |     |    |       | 蛤蜊               | 7   | kg | 中等、吐沙完成   |                |      |    |       |
|                 |     |    |     | 玉米濃湯粉            | 5   | 包  |                |                |     |    |       |                  |     |    |           |                |      |    |       |
|                 |     |    |     |                  |     |    |                |                |     |    |       |                  |     |    |           |                |      |    |       |
|                 |     |    |     | <b>水果</b>        |     |    |                |                |     |    |       |                  |     |    |           |                |      |    |       |

執行秘書：

護理師：

教務主任：

校長：