

台南市西港國民小學106學年度第一學期 第(3)週 學生午餐食譜設計表

人數:600

| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------|-----------|-----|------|-------|-------|-----------|-------|------|-------|---------|-----------|------|-----|--------|-------|-----------|------|-------|-------|------|-----------|------|-------|-------|---|----|----|-----|--|--|--|--|--|--|--|
| 名稱 | 材 | 料 | 數量 | 單價 | 總 價 | 名稱 | 材 | 料 | 數量 | 單價 | 總 價 | 名稱 | 材 | 料 | 數量 | 單價 | 總 價 | 名稱 | 材 | 料 | 數量 | 單價 | 總 價 | 名稱 | 材 | 料 | 數量 | 單價 | 總 價 | | | | | | | |
| 主食 | 白米飯 | 白米 | 40 | 18.6 | 744 | 糙米飯 | 白米 | 40 | 18.6 | 744 | 白米 | 30 | 18.6 | 558 | 麥片飯 | 白米 | 50 | 18.6 | 930 | 小米飯 | 白米 | 50 | 18.6 | 930 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | 糙米 | 1 | 16.8 | 17 | | 薄肉片 | 20 | 135 | | 2,700 | 麥片 | 1 | | | | 小米 | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 副食一 | 泡菜凍豆腐 | 高麗菜 | 30 | 55 | 1,650 | 京醬肉絲 | 肉絲 | 28 | 135 | 3,780 | 玉米蔬菜瘦肉粥 | 紅蘿蔔 | 4 | 30 | 120 | 咖哩雞 | 雞胸丁 | 40 | 80 | 3,200 | 鹹酥魚柳 | 虱目魚柳 | 38 | 125 | 4,750 | | | | | | | | | | | |
| | | 凍豆腐 | 20 | 68 | 1,360 | | 豆干片 | 15 | 65 | 975 | | 香菇 | | | | | 馬鈴薯 | 20 | 40 | 800 | | 太白粉 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 泡菜 | 1 | 120 | 120 | | 洋蔥 | 9 | 34 | 306 | | 高麗菜 | 17 | 55 | 935 | | 紅蘿蔔 | 3 | 30 | 90 | | 地瓜粉 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 紅蘿蔔 | 1 | 30 | 30 | | 蒜仁 | 0.2 | 150 | 30 | | 大骨 | | | | | 洋蔥 | 7 | 34 | 238 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 木耳 | | | | | 素蠔油 | | | | | 香油 | | | | | 咖哩粉 | 1 | 100 | 100 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 胡椒粉 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 副食二 | 塔香海茸 | 海茸 | 36 | 50 | 1,800 | 魚羹大黃瓜 | 大黃瓜 | 45 | 45 | 2,025 | 菜卜炒蛋 | 菜卜 | 12 | 40 | 480 | 筍絲雜燴 | 桶筍絲 | 22 | 70 | 1,540 | 蘿蔔麵輪 | 白蘿蔔 | 25 | 33 | 825 | | | | | | | | | | | |
| | | 九層塔 | 0.6 | 80 | 48 | | 魚羹 | 3 | 130 | 390 | | 雞蛋 | 16 | 40 | 640 | | 金針菇 | 6 | 70 | 420 | | 小麵輪 | 7 | 150 | 1,050 | | | | | | | | | | | |
| | | 薑絲 | 0.2 | 80 | 16 | | 紅蘿蔔 | 1 | 30 | 30 | | 蔥酥 | 1 | 80 | 80 | | 木耳 | | | | | 紅蘿蔔 | 2 | 30 | 60 | | | | | | | | | | | |
| | | 素蠔油 | | | | | | | | | | | | | | | 紅蘿蔔 | 3 | 30 | 90 | | 薑 | 0.2 | 80 | 16 | | | | | | | | | | | |
| 副食三 | 鮮姑油菜 | 油菜 | 27 | 55 | 1,485 | 韭菜銀芽 | 韭菜 | 4 | 65 | 260 | | | | | 有機荷葉白菜 | 荷葉白菜 | 27 | 50 | 1,350 | 炒空心菜 | 空心菜 | 27 | 60 | 1,620 | | | | | | | | | | | | |
| | | 鮮香菇 | 1 | 120 | 120 | | 豆芽菜 | 34 | 25 | 850 | | | | | | 薑絲 | 0.2 | 80 | 16 | | 蒜仁 | 0.2 | 150 | 30 | | | | | | | | | | | | |
| | | 蒜仁 | 0.2 | 150 | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 湯 | 豆薯蛋花湯 | 豆薯 | 15 | 40 | 600 | 青菜豆腐湯 | 小白菜 | 15 | 55 | 825 | | | | | 冬菜肉絲湯 | 肉絲 | 8 | 135 | 1,080 | 什錦湯 | 高麗菜 | 10 | 55 | 550 | | | | | | | | | | | | |
| | | 雞蛋 | 6 | 40 | 240 | | 豆腐 | 6 | 50 | 300 | | | | | | 冬菜 | 1 | 45 | 45 | | 金針菇 | 3 | 70 | 210 | | | | | | | | | | | | |
| 水果 | | | | | 豆漿 | 15 | 100 | 1,500 | 高接梨 | 583 | 8 | 4,664 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 合計 | | | | | 紅茶 | 1 | 200 | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 備註 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

午餐執秘:

主任:

校長:

56,153