

台南市西港國民小學106學年度第一學期 第(17)週 學生午餐食譜設計表

人數：600

| 12月18日 星期一 |         |       |     |       | 12月19日 星期二 |    |       |       |        | 12月20日 星期三 |     |           |     |      | 12月21日 星期四 |         |        |     |       | 12月22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    |       |       |     |        |       |
| 主食         | 麥       | 白 米   | 40  | 18.6  | 744        | 紫  | 白 米   | 40    | 18.6   | 744        | 白   | 白 米       | 40  | 18.6 | 744        | 白       | 白 米    | 40  | 18.6  | 744        | 白      | 白 米   | 40     | 18.6  | 744   |     |        |       |
|            | 片       | 麥 片   |     |       |            | 米  | 紫 米   |       |        |            | 飯   | 去 皮 清 肉 丁 | 30  | 135  | 4,050      | 飯       |        |     |       | 飯          |        |       |        |       |       |     |        |       |
|            | 飯       |       |     |       |            | 飯  |       |       |        |            |     | 鮮 香 菇     | 3   | 115  | 345        |         |        |     |       |            |        |       |        |       |       |     |        |       |
| 副食一        | 高       | 麗 菜   | 25  | 30    | 750        | 虱  | 目 魚   | 14.85 | 400    | 5940       | 玉   | 米 粒       | 12  | 50   | 600        | 肉       | 條      | 32  | 132   | 4,224      | 骨      | 腿 丁   | 42     | 98    | 4,116 |     |        |       |
|            | 凍       | 豆 腐   | 15  | 65    | 975        | 鹹  | 瓜     | 6     | 70     | 420        | 火   | 腿 丁       | 6   | 6    | 36         | 洋       | 蔥      | 15  | 30    | 450        | 蒜      | 仁     | 1      | 140   | 140   |     |        |       |
|            | 泡       | 菜     | 1   | 120   | 120        | 薑  | 絲     | 0.2   | 80     | 16         | 高   | 麗 菜       | 12  | 25   | 300        | 蒜       | 仁      | 0.2 | 140   | 28         | 蒜      | 米 酒   |        |       |       |     |        |       |
|            | 凍       | 紅 蘿 蔔 | 1   | 25    | 25         | 豆  | 鼓     | 1     | 35     | 35         | 大   | 骨         |     |      | 黑          | 胡 椒 粒   |        |     |       | 蒜          | 頭 雞    |       |        |       |       |     |        |       |
|            | 豆       |       |     |       |            |    |       |       |        |            | 香   | 油/胡 椒 粉   |     |      | 胡          |         |        |     |       |            |        |       |        |       |       |     |        |       |
|            | 腐       |       |     |       |            |    |       |       |        |            |     |           |     |      | 柳          |         |        |     |       |            |        |       |        |       |       |     |        |       |
| 副食二        | 番       | 茄     | 16  | 50    | 800        | 油  | 小 肉 片 | 6     | 132    | 792        | 雞   | 蛋         | 600 | 2.8  | 1,680      | 玉       | 米 條    | 12  | 40    | 480        | 木      | 大 黃 瓜 | 45     | 30    | 1,350 |     |        |       |
|            | 雞       | 蛋     | 16  | 40    | 640        | 沙  | 油 菜   | 25    | 30     | 750        | 紅   | 茶 包/黑 糖   |     |      | 關          | 小 黑 輪   | 9      | 235 | 2,115 | 木          | 耳      |       |        |       |       |     |        |       |
|            | 番       | 茄 醬   | 1   | 170   | 170        | 茶  | 蒜 仁   | 0.2   | 140    | 28         |     |           |     |      | 東          | 米 血 糕 丁 | 9      | 52  | 468   | 大          | 蒜 仁    | 0.2   | 140    | 28    |       |     |        |       |
|            | 蛋       |       |     |       |            | 片  | 沙 茶 醬 |       |        |            |     |           |     |      | 煮          | 白 蘿 蔔   | 12     | 25  | 300   | 瓜          |        |       |        |       |       |     |        |       |
| 副食三        | 青       | 江 菜   | 25  | 50    | 1,250      | 蒜  | 敏 豆   | 30    | 55     | 1,650      |     |           |     |      | 炒          | 菠 菜     | 27     | 35  | 945   | 炒          | 高 麗 菜  | 42    | 30     | 1,260 |       |     |        |       |
|            | 薑       | 絲     | 0.2 | 80    | 16         | 香  | 蒜 仁   | 0.2   | 140    | 28         |     |           |     |      | 菠          | 蒜 仁     | 0.2    | 140 | 28    | 高          | 麗 菜    | 1     | 25     | 25    |       |     |        |       |
|            | 菜       |       |     |       |            | 四  |       |       |        |            |     |           |     |      |            |         |        |     |       |            |        |       |        |       |       |     |        |       |
| 湯          | 冬       | 瓜     | 15  | 25    | 375        | 冬  | 冬 菜   |       |        |            |     |           |     | 韓    | 小 肉 片      | 6       | 132    | 792 | 桂     | 竹 筍        | 9      | 100   | 900    |       |       |     |        |       |
|            | 薏       | 仁     | 0.5 | 80    | 40         | 菜  | 肉 絲   | 6     | 132    | 792        |     |           |     |      | 式          | 蒜 仁     | 0.2    | 140 | 28    | 梅          | 梅 乾 菜  | 6     | 65     | 390   |       |     |        |       |
|            | 仁       |       |     |       |            | 肉  | 冬 粉   | 3     | 85     | 255        |     |           |     |      | 海          | 海 帶 芽   |        |     |       | 筍          | 大 骨    |       |        |       |       |     |        |       |
|            | 湯       |       |     |       |            | 絲  |       |       |        |            |     |           |     |      | 湯          |         |        |     |       |            |        |       |        |       |       |     |        |       |
| 水果         |         |       |     |       |            | 布  | 丁     | 10    | 170    | 1,700      |     | 橘         | 子   | 585  | 6.5        | 3,803   |        |     |       |            |        |       |        | 優     | 酪 乳   | 583 | 10.5   | 6,122 |
| 合計         |         |       |     | 5,905 |            |    |       |       | 13,150 |            |     |           |     |      |            |         | 11,558 |     |       |            |        |       | 10,602 |       |       |     | 15,103 |       |
| 備註         | 五愛英語村活動 |       |     |       |            |    |       |       |        |            |     |           |     |      |            |         |        |     |       |            | 56,317 |       |        |       |       |     |        |       |

午餐執秘:

主任:

校長:

