

臺南市坐頭港國民小學114學年度第2學期第5週食譜設計及數量表(中央廚房:鹽水國小)

日期	星期	菜名	材料1	材料2	材料3	材料4	材料5	材料6	材料7	材料8		
3/9	一	主食	紅藜飯	白米65kg	紅藜麥1kg							
		主菜	京醬肉絲	肉絲60kg	甜麵醬2罐	豆薯30kg(去皮)	蒜苗0.6kg					
		副菜	紅蘿蔔炒蛋	蛋35kg	紅蘿蔔42kg(去皮)	青蔥0.6kg						
		青菜	高麗菜豆皮	高麗菜70kg	豆皮1包	蝦米0.6kg	蔥0.6kg	乾香菇0.6kg	油蔥酥			
		湯	冬瓜排骨湯	冬瓜30kg	薑0.6kg	排骨12kg						
		附餐	時令水果	本校附印無								
3/10	二	主食	糙米飯	白米55kg	糙米10kg							
		主菜	鹹酥雞	雞胸丁78kg	胡椒鹽/地瓜粉							
		副菜	客家小炒	肉絲12kg	豆干片42kg(小)	魷魚條12kg	芹菜6kg	木耳6kg	蒜仁0.6kg			
		青菜	蒜炒油菜	油菜65kg	蒜仁0.6kg							
		湯	番茄蛋花湯	番茄12kg	青蔥0.6kg	蛋10kg						
		附餐	乳飲品	(鮮牛奶)								
3/11	三	主食	麵疙瘩	麵疙瘩54包(162kg)								
		主菜	滷雞翅	雞翅1150支	辣椒0.6kg	蒜仁0.6kg	青蔥0.6kg					
		副菜										
		青菜	有機蔬菜(黑茼蒿)	葉菜類65kg	蒜仁0.6kg							
		湯	麵疙瘩湯	肉絲27kg	韭菜6kg	紅蘿蔔6kg	芹菜3kg	蔥0.6kg	乾香菇1.2kg/	油蔥酥		
		附餐	乳飲品	本校附印無								
3/12	四	主食	小米飯	白米60kg	小米5kg							
		主菜	味噌檸檬魚	鱸魚丁80kg	大白菜18kg	檸檬汁4罐	味噌3箱	蠔油/糖/米酒				
		副菜	三蔬炒蛋	蛋35kg	南瓜28kg	紅蘿蔔20kg	玉米粒20kg	青蔥0.6kg				
		青菜	有機蔬菜(菠菜)	葉菜類65kg	蒜仁0.6kg							
		湯	蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔25kg(去)	珍珠魚丸12kgCA	芹菜0.6kg						
		附餐	時令水果	(芭樂)								
3/13	五	主食	芝麻飯	白米65kg	黑芝麻0.6kg							
		主菜	韓式泡菜豬肉	梅花肉片60kg	蔡祺韓式泡菜1包	韓式年糕15kg	大白菜18kg	青蔥0.6kg	紅蘿蔔6kg			
		副菜	黑胡椒豆芽肉絲	肉絲12kg	豆芽菜45kg(完全)	洋蔥10kg	小黃瓜6kg	黑胡椒	蒜仁0.6kg			
		青菜	有機蔬菜(茼蒿)	葉菜類65kg	蒜仁0.6kg							
		湯	鮮菇湯	濕香菇10kg	金針菇15kg	青蔥0.6kg	蛋10kg					
		附餐	麵包	本校附印無								

備註 1.本校午餐有供應甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品。2.使用國產豬肉。

午餐秘書：

林淑惠

總務主任：

梁淑惠

校長：

楊世安

臺南市坐頭港國民小學114學年度第2學期第6週食譜設計及數量表(中央廚房:鹽水國小)

日期	星期	菜名	材料1	材料2	材料3	材料4	材料5	材料6	材料7		
3/16	一	主食	紫米飯	白米60kg	黑糙米5kg						
		主菜	蜜汁豬肋排	豬肋排1150支	烤肉醬(3kg*2)	冰糖	白芝麻0.3kg				
		副菜	大黃瓜炒菇	白精靈菇12kg	大黃瓜80kg(去皮)	蒜仁0.6kg	紅蘿蔔6kg	肉絲6kg			
		青菜	薑絲小白菜	小白菜65kg	嫩薑絲0.6kg						
		湯	紫菜蛋花湯	蛋10kg	青蔥0.6kg	紫菜1.2kg(乾燥)					
		附餐	時令水果 本校附餐中票								
3/17	二	主食	糙米飯	白米55kg	糙米10kg						
		主菜	檸檬烤雞翅	CAS檸檬烤雞翅1150支							
		副菜	蕃茄炒蛋	蛋45kg	蕃茄45kg	青蔥0.6kg	蕃茄醬1罐				
		青菜	沙茶芥藍菜	芥藍菜60kg	肉絲12kg	蒜仁0.6kg	沙茶醬				
		湯	脆筍湯	脆筍片24kg(3k)	骨腿丁12kg						
		附餐	乳飲品(魚牛奶西各)								
3/18	三	主食	麵食	白油麵52包(156kg)							
		主菜	白醬海鮮義大利麵	魷魚圈30kg	蝦仁20kg	培根6kgCAS	蘑菇5kg	玉米筍6kg	洋蔥20kg	無鹽奶油1kg	鮮奶油12kg
		副菜	花菜炒雞柳	雞里肌切丁12k	青花菜50kg(已處)	紅蘿蔔6kg	蒜仁0.6kg				
		青菜									
		湯	玉米濃湯	絞肉12kg	蛋15kg	玉米粒15kg	洋蔥6kg	紅蘿蔔6kg	馬鈴薯6kg	黑胡椒	
		附餐	堅果 本校附餐中票								
3/19	四	主食	小米飯	白米60kg	小米5kg						
		主菜	茄汁豆包	炸豆包切丁54k	黃甜椒3kg	紅蘿蔔6kg	番茄醬2罐/醋/糖				
		副菜	櫛瓜炒蛋	蛋35kg	櫛瓜35kg	紅甜椒6kg	蒜仁0.6kg				
		青菜	有機蔬菜	葉菜類65kg	蒜仁0.6kg						
		湯	味噌湯	鱸魚丁20kg	高麗菜15kg	豆腐2板	味噌4箱	海帶芽2kg	青蔥0.6kg		
		附餐	時令水果(茂谷柑)								
3/20	五	主食	燕麥飯	白米60kg	燕麥5kg(前一天送)						
		主菜	瓜子肉	絞肉66kg	乾香菇0.6kg	大茂黑瓜6大罐	蒜仁0.6kg				
		副菜	竹筍炒肉絲	肉絲12kg	脆筍絲60kg	蔥0.6kg	蒜仁0.6kg				
		青菜	有機蔬菜(小松菜)	葉菜類65kg	蒜仁0.6kg						
		湯	大頭菜排骨湯	排骨12kg	大頭菜30kg	青蔥0.6kg					
		附餐	麵包 本校附餐中票								

備註

1.本校午餐有供應甲殼類、芒果、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品。2.使用國產豬肉。

午餐秘書：

午餐秘書 林淑惠

總務主任：

教師兼總務主任 梁淑惠

校長：

坐頭港國小 楊世安 校長