

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第107學年度 第1學期 第07週 菜單內容

月	1	星期		材料1	kg	材料2	kg	材料3	kg	材料4	kg	材料5	kg	材料6	kg	材料7	kg	材料8	kg
10	08	一	糙米飯	白米	100	糙米	25												
			筍乾肉	豬肉丁	99	筍乾	45	醬油	6	沙拉油	5								
			沙茶青花	花枝條	30	青花菜	70	玉米筍	10	沙茶醬	3								
			大陸妹	大陸妹	110	蠔油	5												
			香菇雞湯	土雞丁	27	乾香菇絲		枸杞	0.6										
		100%																	
10	09	二	小米白飯	白米	140	小米	10												
			香酥雞米花	雞米花	138	胡椒粉	0.5	沙拉油	16	素鹽酥雞	9								
			鮭魚黃金蛋	雞蛋	70	鮭魚罐頭	6	玉米粒	40	沙拉油	5								
			在地有機蔬菜	有機蔬菜	115	蒜仁	0.5												
			刺瓜排骨	龍骨	21	大黃瓜	40	枸杞	0.9										
			當季水果	當季水果	1925														
		100%																	
10	10	三	主食																
			主菜																
			水果、甜品																
			其他																
		100%																	
10	11	四	什錦穀飯	白米	100	什錦米	10												
			三杯杏鮑菇	杏鮑菇	75	麵腸	50	九層塔	3	老薑	1	沙拉油	5						
			玉米白津	包心菜	90	玉米粒	20	扁魚	0.5	沙拉油	5								
			在地有機蔬菜	有機蔬菜	115	蒜仁	0.5												
			豆薯蛋花湯	豆薯	40	紅蘿蔔	8	雞蛋	25										
			豆漿	新鮮屋豆漿	1925														
		100%	其他																
10	12	五	地瓜飯	白米	110	地瓜	30												
			宮保雞丁	雞胸丁	110	油花生	18	豆干丁	35	乾辣椒	0.6	蒜仁	0.5	沙拉油	5				
			洋蔥炒肉絲	豬肉絲	39	洋蔥	45	綠豆芽	35	黑胡椒	1								
			炒高麗菜	高麗菜	120	枸杞	0.6												
			湯	紅豆	35	芋圓	35	貳砂糖	50										
			水果、甜品	當季水果	1925														
		100%	其他																

營養師：

午餐執秘：

校長：