

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第107學年度 第1學期 第08週 菜單內容

月	1	星期	菜	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	15	一	糙米飯	白米	100	糙米	25												
			打拋肉	低脂絞肉	84	洋蔥	40	九層塔	4	辣椒		檸檬汁	3	魚露	3	沙拉油	3		
			茶碗蒸	雞蛋	70	玉米粒	20	紅蘿蔔	15	魚板	15								
			蒜香空心菜	空心菜	120	蒜仁	2												
			酸菜鴨湯	鴨胸丁	24	酸菜	20	薑絲	2										
10	16	二	小米白飯	白米	140	小米	10												
			蔥油雞丁	骨腿丁	135	青蔥	5	老薑	1.5	沙拉油	5	麻油	2	米酒	2				
			筍茸肉絲	豬肉絲	36	筍茸	35	筍片	35	薑絲	2	沙拉油	3						
			在地有機蔬菜	有機蔬菜	115	蒜仁	0.5												
			玉米排骨	龍骨	27	玉米	35												
			當季水果	當季水果	1925														
10	17	三	炒鍋燒意麵	鍋燒意麵	90	豬肉絲	39	高麗菜	85	貢丸	21	鮮香菇	18	紅蘿蔔	15	芹菜	5	魚板	9
			關東煮	黑輪	21	油豆腐	30	玉米	20	白蘿蔔	30								
			地瓜	地瓜	1900														
10	18	四	什錦米飯	白米	100	什錦米	10												
			清蒸龍鱖魚	水晶魚丁	150	薑絲	1	豆鼓	3.5	青蔥		米酒	2						
			泡菜百業	百頁豆腐	65	包心白	75	韓式泡菜	12										
			在地有機蔬菜	有機蔬菜	115	蒜仁	0.5												
			薑絲蛤蜊	蛤蜊	30	冬瓜	55	薑絲	1.5										
			優酪乳	優酪乳	1900														
10	19	五	地瓜飯	白米	110	地瓜	30												
			黑胡椒肉片	豬肉片	75	洋蔥	55	紅蘿蔔	10	黑胡椒醬	9								
			雞蓉玉米	雞絞肉	35	玉米粒	75	紅蘿蔔	15										
			在地有機蔬菜	有機蔬菜	115	蒜仁	0.5												
			味噌柴魚湯	味噌	20	板豆腐	12	海帶芽	0.9	柴魚片	1								
			當季水果	當季水果	1900														

營養師：

午餐執秘：

校長：