

屏東縣東寧國小112年4月第一週學生午餐食譜設計表

供應人數：703人+10備份（份數的備份+30）

本校/園一律使用國產 豬、牛肉食材 食材供應商:芳味香食品企業有限公司 07-7037855

日期										4月6日 星期四				4月7日 星期五				
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)		
主食										糙米飯	白米	52	35	白米飯	白米	71	50	
											糙米	22	15					
副食一										瓜子肉燥	絞肉	59	42	蜜汁雞	雞腿丁	82	58	
											豆乾丁	11	8		地瓜去皮	31	22	
											碎瓜	8	6		白芝麻	-	1桶	
副食二										洋蔥炒肉片	肉片	8	6	西魯肉	肉絲	8	6	
											洋蔥	59	42		大白菜	63	45	
											蔥		0.6		紅蘿蔔	7	5	
											紅蘿蔔	7	5		扁魚		0.6	
副食三										時蔬	油菜	76	54	時蔬	有機蔬菜	76	54	
湯類										蘿蔔龍骨湯	白蘿蔔	31	22	味噌海芽湯	乾海芽	16	2包	
											龍骨	8	6		味噌		2盒	
											肉絲	4	3					
											蒜碎		0.8		蒜碎		0.8	
水果					水果								水果					
其他	其他				其他				其他				其他					
營養供應比例	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135
	全穀雜糧類(份)	5.4	378	全穀雜糧類(份)	4.5	315	全穀雜糧類(份)	6.6	463	全穀雜糧類(份)	4.5	315	全穀雜糧類(份)	5.1	354	全穀雜糧類(份)	5.1	354
	豆魚蛋肉類(份)	2.2	164	豆魚蛋肉類(份)	2.2	165	豆魚蛋肉類(份)	2.2	168	豆魚蛋肉類(份)	2.3	175	豆魚蛋肉類(份)	2.0	148	豆魚蛋肉類(份)	2.0	148
	蔬菜類(份)	1.5	37	蔬菜類(份)	2.1	52	蔬菜類(份)	0.3	8	蔬菜類(份)	1.8	45	蔬菜類(份)	1.6	41	蔬菜類(份)	1.6	41
	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0	水果類(份)	1	60	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0
	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0
熱量		713	熱量		667	熱量		833	熱量		670	熱量		678				

廠商營養師：趙英茹

午餐秘書：

教師兼午餐秘書 **林恭揮**

主任：

教師兼總務主任 **林恭揮**

校長：

屏東縣立東寧國民小學校長 **劉富連**

備註：本廠使用的豬肉及其製品原料產地皆為國產豬肉。

屏東縣東寧國小112年4月第二週學生午餐食譜設計表

供應人數：703人+10備份（份數的備份+30）

本校/園一律使用國產 豬、牛肉食材 食材供應商:芳味香食品企業有限公司 07-7037855

日期		4月10日 星期一				4月11日 星期二				4月12日 星期三				4月13日 星期四				4月14日 星期五				
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)		
主食	白米飯	白米	71	50	糙米飯	白米	52	35	醬油豬肉拉麵	拉麵	156	111	糙米飯	白米	52	35	白米飯	白米	71	50		
						糙米	22	15		肉片	63	45		糙米	22	15						
								虱目魚丸		13	9											
副食一	蘿蔔燒雞	雞腿丁	82	58	鳳梨豆醬蒸魚	新鮮魚丁	127	90	0	高麗菜	70	50	香酥雞翅*1	雞翅	85	730支	沙嗲肉片	肉片	76	54		
		白蘿蔔	14	10		鳳梨豆醬		2桶		金針菇	8	6		麵粉	10	洋蔥		17	12			
		紅蘿蔔	11	8		薑絲	-	0.6		鮑魚菇	8	6		地瓜粉	10	紅蘿蔔		7	5			
						蔥	-	1		筍乾	25	18		椒鹽粉	1盒	沙茶粉		-	1包			
						辣椒		0.2		味噌		3盒				咖哩粉						
副食二	韓式炒冬粉	冬粉	13	9	肉末玉米	絞肉	8	6	紅燒豆腐	豆腐	63	45	香菇黃瓜	大黃瓜	73	52						
		油菜	35	25		玉米粒	42	30		紅蘿蔔	8	6		香菇	7	5						
		紅蘿蔔	4	3		紅蘿蔔	11	8		木耳	7	5		紅蘿蔔	6	4						
		肉絲	4	3		洋蔥	17	12														
		白芝麻	-	1包																		
		香油	-	1桶																		
副食三	時蔬	有機蔬菜	76	54	時蔬	青江菜	76	54	時蔬	鵝白菜	76	54	時蔬	有機蔬菜	77	55						
						枸杞		1包		薑絲	-	0.2										
										蒜碎		0.8										
湯類	酸辣湯	豆腐	14	10	冬瓜龍骨湯	龍骨	8	6	0	羅宋湯	馬鈴薯	11	8	綠豆薏仁湯	綠豆	21	15					
		桶筍絲	11	8		冬瓜	42	30			洋蔥	8	6		薏仁	4	3					
		紅蘿蔔	6	4							高麗菜	28	20									
		木耳	4	3							番茄	11	8									
		蒜碎		0.8		蒜碎		0.6			蒜碎		0.6		西芹	6	4	蒜碎		0.8		
水果				水果				水果	季節水果		703份	水果	ATP豆漿		703份	水果						
其他	其他			其他				其他				其他				其他						
營養供應比例	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135				
	全穀雜糧類(份)	5.3	374	全穀雜糧類(份)	5.0	350	全穀雜糧類(份)	5.2	365	全穀雜糧類(份)	4.6	324	全穀雜糧類(份)	5.6	389	全穀雜糧類(份)	5.6	389				
	豆魚蛋肉類(份)	2.2	168	豆魚蛋肉類(份)	2.4	181	豆魚蛋肉類(份)	2.1	155	豆魚蛋肉類(份)	1.9	139	豆魚蛋肉類(份)	2.2	163	豆魚蛋肉類(份)	2.2	163				
	蔬菜類(份)	1.5	39	蔬菜類(份)	1.5	37	蔬菜類(份)	1.9	47	蔬菜類(份)	1.5	36	蔬菜類(份)	1.9	48	蔬菜類(份)	1.9	48				
	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0	水果類(份)	1	60	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0				
	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0				
	熱量		716	熱量		703	熱量		762	熱量		634	熱量		735							

廠商營養師：趙英茹

午餐秘書：

教師兼午餐秘書 林恭揮

主任：

教師兼總務主任 林恭揮

校長 屏東縣立東寧國民小學 劉富連

備註：本廠使用的豬肉及其製品原料產地皆為國產豬肉。

屏東縣東寧國小112年4月第三週學生午餐食譜設計表

供應人數：700人+10備份（份數的備份+30）

本校/園一律使用國產 豬、牛肉食材

食材供應商：芳味香食品企業有限公司 07-7037855

日期		4月17日 星期一				4月18日 星期二				4月19日 星期三				4月20日 星期四				4月21日 星期五							
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)					
主食	白米飯	白米		50	糙米飯	白米	52	35	白米飯	白米飯	100	35	糙米飯	白米	52	35	白米飯	白米	71	50					
						糙米	22	15			肉絲	63		45		糙米		22	15						
												虱目魚丸		13	9										
副食一	椰香南瓜雞	雞腿丁	79	56	蘑菇黑胡椒豬柳	豬柳	77	55	南瓜肉絲鹹粥	南瓜	25	18	蔥油雞丁	雞腿丁	82	58	筍乾滷豬腳	肉丁	38	27					
		南瓜	28	20		洋蔥	25	18		高麗菜	70	50		白蘿蔔	28	20		豬腳	54	38					
		洋蔥	21	15		蔥	1	1		乾香菇	1	0.6		蔥	-	0.6		筍乾	17	12					
		椰漿		5罐		黑胡椒醬	-	1桶		蝦皮	1	1		薑絲	-	0.6		蒜仁	-	0.5					
						蘑菇醬	-	1罐		油蔥酥	-	2包													
副食二	豆干小魚乾	豆干片	49	35	絲瓜粉絲	絲瓜	77	55					麻婆豆腐	豆腐	63	45	炒雙花菜	白花菜	35	25					
		小魚乾	2	1.2		冬粉	6	4			絞肉	4		3	青花菜	28		20							
		蔥	1	0.6		蝦皮	1	0.6							紅蘿蔔	8		6							
		洋蔥	17	12												鮮香菇		4	3						
副食三	時蔬	有機蔬菜	76	54	時蔬	小白菜	76	54	時蔬	油菜	76	54	時蔬	大陸妹	76	54	時蔬	有機蔬菜	77	55					
						薑絲	-	0.2			木耳	4		3		油蔥酥			1包						
湯類	四神蘿蔔湯	白蘿蔔	31	22	紫菜豆腐湯	紫菜-包	1	1	0				紅燒蔬菜湯	鮑魚菇	4	3	玉米濃湯	馬鈴薯	17	12					
		龍骨	8	6		豆腐	14	10			香菇	4		3	玉米粒	17		12							
		四神包		6包							金針菇	6		4	紅蘿蔔	11		8							
											大白菜	28		20	洋蔥	7		5							
											蒜碎			0.8		雞骨熬湯		4	3						
水果	蒜碎		0.8	水果				其他	季節水果		703份	其他	紅棗/枸杞	-	各1包	水果	蒜碎		0.6						
其他				其他								其他	蒜碎		0.8	其他									
營養供應比例	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135							
	全穀雜糧類(份)	4.9	340	全穀雜糧類(份)	4.9	341	全穀雜糧類(份)	4.8	337	全穀雜糧類(份)	4.5	315	全穀雜糧類(份)	4.9	342	全穀雜糧類(份)	4.9	342							
	豆魚蛋肉類(份)	2.9	218	豆魚蛋肉類(份)	2.4	181	豆魚蛋肉類(份)	2.1	155	豆魚蛋肉類(份)	2.6	199	豆魚蛋肉類(份)	2.1	156	豆魚蛋肉類(份)	2.1	156							
	蔬菜類(份)	1.5	36	蔬菜類(份)	1.8	45	蔬菜類(份)	2.3	57	蔬菜類(份)	1.5	37	蔬菜類(份)	2.0	50	蔬菜類(份)	2.0	50							
	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0	水果類(份)	1	60	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0							
	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0							
	熱量		729	熱量		702	熱量		744	熱量		685	熱量		683	熱量		683							

廠商營養師：趙英茹

午餐秘書：

主任：

校長：

備註：本廠使用的豬肉及其製品原料產地皆為國產豬肉。

教師兼午餐秘書 林恭揮

教師兼總務主任 林恭揮

屏東縣立東寧國民小學校長 劉富連

屏東縣東寧國小112年4月第四週學生午餐食譜設計表

供應人數：703人+10備份 (份數的備份+30)

本校/園一律使用國產 豬、牛肉食材

食材供應商: 芳味香食品企業有限公司 07-7037855

日期	4月24日星期一				4月25日星期二				4月26日星期三				4月27日星期四				4月28日星期五					
項目	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名/烹調法	材料	每人(g)	學校採購量(kg)		
主食	白米飯	白米	71	50	糙米飯	白米	52	35	白米飯	白米	71	50	糙米飯	白米	52	35	白米飯	白米	71	50		
						糙米	22	15						糙米	22	15						
副食一	打拋肉醬	絞肉	77	55	冬瓜滷雞丁	雞腿丁	82	58	麻油肉絲炒飯	肉絲	63	45	香酥魚丁	鮮水鯊魚丁	113	80	三杯雞	雞腿丁	82	58		
		洋蔥	25	18		冬瓜	28	20		杏鮑菇	13	9		地瓜去皮	28	20		紅蘿蔔	14	10		
		九層塔	2	1.5		枸杞	1包	高麗菜		42	30	麵粉		10	10	麵腸		14	10			
								洋蔥		11	8	地瓜粉		10	10	九層塔		1	1			
												蔥		-	0.6	椒鹽粉		1盒	1	薑片	0.5	0.5
												薑片		-	0.5				麻油	1桶	1	
												麻油		-	2桶				米酒	適量	適量	
																			醬油	1桶	1	
副食二	爆炒甜不辣	黑輪片	17	12	糖醋豆腐	油豆腐	45	32	雜菜滷	筍乾	8	6	蔥爆培根高麗菜	培根	8	6						
		高麗菜	49	35		洋蔥	11	8		大白菜	56	40		高麗菜	63	45						
		紅蘿蔔	11	8		紅蘿蔔	7	5		紅蘿蔔	4	3		紅蘿蔔	7	5						
						番茄醬	2包	2		木耳	4	3		蔥	-	0.6						
										肉片	13	9										
										蒜碎	0.4	0.4										
副食三	時蔬	有機蔬菜	76	54	時蔬	油菜	76	54	時蔬	青江菜	76	54	時蔬	有機蔬菜	77	55						
								薑絲		0	0.2	木耳		2	1.2							
								柴魚片		1包	1											
湯類	刺瓜龍骨湯	大黃瓜	35	25	扁蒲肉絲湯	肉絲	8	6	關東煮	白蘿蔔	21	15	玉米湯	豆薯	11	8						
		龍骨	8	6		扁蒲	25	18		玉米塊	14	10		玉米粒	17	12						
								米血		8	6	肉絲		8	6	西米						
								紅蘿蔔		8	6	蒜碎			0.6	蒜碎		0.6				
								海帶結		6	4											
水果	蒜碎		0.8	水果	蒜碎		0.6	水果	季節水果		703份	水果	鮮奶		703份	水果						
其他				其他				其他				其他	加菜			其他						
營養供應比例	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	2.5	113	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135	油脂類(份)	3	135				
	全穀雜糧類(份)	4.7	332	全穀雜糧類(份)	4.5	315	全穀雜糧類(份)	4.9	344	全穀雜糧類(份)	5.3	369	全穀雜糧類(份)	5.5	387	全穀雜糧類(份)	5.5	387				
	豆魚蛋肉類(份)	2.2	166	豆魚蛋肉類(份)	2.8	210	豆魚蛋肉類(份)	1.8	136	豆魚蛋肉類(份)	2.5	190	豆魚蛋肉類(份)	2.3	173	豆魚蛋肉類(份)	2.3	173				
	蔬菜類(份)	2.0	50	蔬菜類(份)	1.5	37	蔬菜類(份)	2.5	63	蔬菜類(份)	1.5	38	蔬菜類(份)	1.6	40	蔬菜類(份)	1.6	40				
	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0	水果類(份)	1	60	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0	水果類(份)	0	0				
	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	1	120	乳製品(份)	0	0	乳製品(份)	0	0				
	熱量		683	熱量		697	熱量		715	熱量		851	熱量		851	熱量		736				

廠商營養師：趙英茹

午餐秘書：

備註：本廠使用的豬肉及其製品原料產地皆為國產豬肉。

教師兼午餐秘書 **林恭揮**

主任：教師兼總務主任 **林恭揮**

校長：

屏東縣立東寧國民小學校長 **劉富連**