桃園市崙坪國小109學年度上學期 第 1 週 學生午餐食譜設計表　　人數:164人

菜別	8月31日		星期一	9月1日		星期二	9月2日		星期三	9月3日		星期四	9月4日		星期五
	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量
主食	燕麥[	燕麥*	2KG	糙米飯			糙米飯			糙米飯			海苔[	細海苔<大倉>(90	3包
主菜	雞肉壽喜鍋	薑片	0.1KG	豆腐燒魚丁	蔥	0.6KG	蔬菜麵疙瘩	蔥	0.6KG	香酥彩虹香魚	麵粉	3KG	金菇燒豆包	薑絲	0.3KG
		紅蘿蔔片	1KG		薑絲	0.3KG		紅蘿蔔絲	2KG		彩虹香魚<福國>	12KG		紅蘿蔔絲	0.6KG
		秀珍菇	2KG		紅辣椒	0.1KG		麵疙瘩(貓耳麵)	22KG					木耳絲	庫存
		雞丁(CAS)-<上德>	11KG		鱈斑魚丁(鯰魚丁)	12KG		乾蝦仁	0.2KG					金針菇	5KG
		青花菜(CAS)(1K)<	2包		豆腐(非基改)(大板)<津恢	2板		高麗菜＋	5KG					生豆包(切絲)(非基	7KG
								乾香菇絲	0.1KG						
								赤肉絲<大安>	3.6KG						
							五彩什蔬	紅蘿蔔絲	0.6KG						
副菜	木須福補	瓠瓜(去皮)＋	13KG	富貴四寶	紅蘿蔔小丁	1KG		洋蔥+	2KG	開陽白菜	大白菜+	13KG	洋蔥炒蛋	紅蘿蔔絲	1KG
		木耳絲(乾)	1包		馬鈴薯小丁+	3KG		綠豆芽(非基改)	6KG		紅蘿蔔絲	1KG		洋蔥+	5KG
		絞蒜頭	0.2KG		玉米粒(CAS)<嘉鹿>	5KG		木耳絲(乾)(0.6K)	庫存		木耳絲(乾)	庫存		洗選蛋<東杰>	8KG
		絞赤肉<大安>	1KG		洗選蛋<東杰>	2KG		赤肉絲	2KG		乾蝦仁	0.1KG			
					毛豆粒(CAS)<嘉鹿>	1KG									
青菜	(產銷	蒜頭	0.3KG	機蔬	有機福山A菜	13KG				機蔬	有機小白菜	13KG	機蔬	有機黑葉白菜	13KG
		空心菜(產銷履歷)	13KG												
湯品	紫菜蛋花湯	洗選蛋<東杰>	3.6KG	田園蔬菜湯	大白菜+	5KG	黑糖小饅頭	黑糖小饅頭<桂冠	165*2個	玉米條湯	玉米條	8KG	地瓜芋圓湯	老薑片	0.3KG
		紫菜(100g)	1包		牛蕃茄	1KG					大骨(切)<大安>	1KG		芋圓<賞味佳>(0.6	2包
					木耳絲	庫存								地瓜(去皮)＋	7KG
					赤肉絲<大安>	1KG								台糖	1包
				水果	蘋果	164份	點心								
		符合			符合			符合						符合	

菜單營養分析	類別	份量	類別	份量	類別	份量	類別	份量	類別	份量
	五穀根莖類	3.4	五穀根莖類	3.9	五穀根莖類	4.7	五穀根莖類	3.7	五穀根莖類	4.5
	豆魚蛋肉類	2.1	豆魚蛋肉類	2.3	豆魚蛋肉類	1.5	豆魚蛋肉類	2.1	豆魚蛋肉類	2.1
	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3	油脂類	3.1	油脂類	3
	蔬菜類	1.8	蔬菜類	0.7	蔬菜類	0.9	蔬菜類	1.1	蔬菜類	1.4
	水果類		水果類	1	乳品類	1	水果類		乳品類	1
	熱量(大卡)	576	熱量(大卡)	658	熱量(大卡)	719	熱量(大卡)	584	熱量(大卡)	763

設計:至芃企業有限公司　　執行秘書:午餐秘書王好溱　　校長:崙坪國民小學校長陳志奇

備註:因菜單需於前一個月開立再交由午餐會議審查後供應，若當月菜單有異動原因如下:

1. 菜價是浮動的，若當週菜價上漲幅度過高，則菜單會適度調整。
2. 當週市場供應量不足時。

有機蔬菜(佳雨自然農

桃園市崙坪國小109學年度上學期 第 2 週 學生午餐食譜設計表　　人數:165人

菜別	9月7日		星期一	9月8日		星期二	9月9日		星期三	9月10日		星期四	9月11日		星期五
	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量
主食	地瓜飯	地瓜(去皮)+	3KG	糙米飯			麵食			糙米飯			糙米飯	環保蔬食日	
主菜	酸辣雞丁	紅蘿蔔大丁	0.6KG	炸花枝排	花枝排<安得利>(75g	170份	健康蔬菜粥	紅蘿蔔小丁	1KG	照燒肉片	蔥	0.6KG	百頁燒鮑菇	紅蘿蔔大丁	1KG
		洋蔥+	4KG					高麗菜+	4KG		白芝麻	0.1KG		杏鮑菇頭	6KG
		酸辣醬(泰式)(454g	1瓶					絞赤肉<大安>	3.6KG		洋蔥+	5KG		百頁豆腐(切24丁)	8KG
		雞丁(CAS)-<上德>	11KG					玉米粒(CAS)(1K)<	2包		赤肉片<大安>	7KG			
								洗選蛋<東杰>	3KG		上肉片(分開)<大安>	2KG			
副菜	炒三絲	蔥	0.6KG	清心燴集	Q~紅蘿蔔片	2KG	酸菜肉末	酸菜心(切)	5KG	客家小炒	蔥	0.6KG	紅蘿蔔炒蛋	蔥	0.3KG
		薑絲	0.3KG		Q~大黃瓜(去皮)+	9KG		紅辣椒	0.1KG		乾魷魚(先送)	5條		紅蘿蔔絲	4KG
		紅蘿蔔絲	1KG		木耳絲(乾)	庫存		絞上肉(分開)<大安	7KG		赤肉絲<大安>	2KG		洗選蛋<東杰>	8KG
		木耳絲	2KG		杏鮑菇頭	2KG		花生粉(加糖)+	7包		白豆干片(非基改)<洋	11KG			
		赤肉絲<大安>	2KG		赤肉絲<大安>	1KG									
		白干絲(非基改)<洋	3KG												
青菜	(產銷	蒜頭	0.3KG	機蔬	有機蔬菜	13KG				機蔬	有機蔬菜	13KG	機青油	有機蔬菜	13KG
		青菜(產銷履歷)	13KG												
湯品	玉米蛋花湯	蔥	0.3KG	青木瓜雞湯	青木瓜(去皮)+	6KG	刈包	巧好刈包(60gx20人	165個	蓮藕湯	蓮藕片	5KG	紅豆湯圓	紅豆	3.6KG
		洗選蛋<東杰>	4KG		枸杞	0.1KG					大骨(切)<大安>	1KG		湯圓(小)	3KG
		玉米粒(CAS)(1K)<	4包		雞丁	2KG									
							鮮奶	鮮奶(新鮮屋)<味全	自購						
水果				水果		164份	計:	3796							

菜單營養分析	類別	份量	類別	份量	類別		類別	份量	類別	份量
	五穀根莖類	3.8	五穀根莖類	3.4	五穀根莖類	5.2	五穀根莖類	3.9	五穀根莖類	
	豆魚蛋肉類	2.3	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	2	豆魚蛋肉類	
	油脂類	3	油脂類	3.2	油脂類	3.2	油脂類	3	油脂類	
	蔬菜類	1.5	蔬菜類	1.9	蔬菜類	0.5	蔬菜類	1.8	蔬菜類	
	水果類		水果類	1	乳品類	1	水果類		乳品類	
	熱量(大卡)	611	熱量(大卡)	640	熱量(大卡)	791	熱量(大卡)	603	熱量(大卡)	0
						95288				

設計:至芃企業有限公司　　執行秘書:　　校長:

午餐秘書 王妤溱　　崙坪國民小學 校長 陳志奇

備註:因菜單需於前一個月開立再交由午餐會議審查後供應，若當月菜單有異動原因如下:

1. 菜價是浮動的，若當週菜價上漲幅度過高，則菜單會適度調整。
2. 當週市場供應量不足時。

桃園市崙坪國小109學年度上學期 第3週 學生午餐食譜設計表　　人數:165人

菜別	9月14日		星期一	9月15日		星期二	9月16日		星期三	9月17日		星期四	9月18日		星期五
	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量
主食	芝麻	黑白芝麻各	0.1KG	糙米飯			麵食			糙米飯			糙米	環保蔬食日	
主菜	宮保雞丁	薑片	0.3KG	豆瓣虱目魚柳	蔥	0.3KG	炒米苔目	絞紅蔥頭	0.6KG	沙嗲肉絲	沙茶醬<牛頭牌>(737	1罐	腰果黑豆干	薑片	0.1KG
		紅辣椒	0.1KG		薑絲	0.3KG		紅蘿蔔絲	0.5KG		咖哩塊<佛蒙特>(甜味	2小盒		乾辣椒(切)	0.1KG
		蒜花生	1KG		紅辣椒	0.1KG		乾蝦仁	0.2KG		紅蘿蔔絲	1KG		熟腰果(440g)	1包
		雞丁(CAS)-<上德>	14KG		辣豆瓣醬<十全>(640g)	1瓶		米苔目*	31KG		洋蔥+	5KG		大溪黑豆干(切9丁)(非	13KG
					虱目魚柳(600g)	26包		綠豆芽	5KG		赤肉絲<大安>	9KG			
					豆腐(非基改)(大板)<津悅	1板		韭菜	1把						
								乾香菇絲	0.1KG						
副菜	蘿蔔什錦	蔥	0.3KG	芙蓉南瓜	薑絲	0.3KG		絞上肉(分開)<大安>	3.6KG	炒海帶根	薑絲	0.2KG	蒸蛋	洗選蛋<東杰>	11KG
		白蘿蔔	7KG		南瓜	12KG	五香毛豆莢	紅辣椒	0.1KG		海帶根<聯宏>	9KG			
		凍豆腐(非基改)<津	4KG		枸杞	0.1KG		毛豆莢(冷凍)	11KG		上肉絲(分開)<大安>	1KG			
		赤肉丁(小)<大安>	2KG		三色粒(CAS)(1K)<嘉鹿>	3包		黑胡椒粒<老公仔標>(	庫存						
					赤肉丁(小)<大安>	2KG									
青菜	(產銷	蒜頭	0.3KG	機蔬	有機蔬菜	13KG				機蔬	有機蔬菜	13KG	機蔬	有機蔬菜	13KG
		青菜(產銷履歷)	13KG												
湯品	黃豆芽肉絲湯	紅蘿蔔絲	1KG	海帶芽蛋湯	薑絲	0.1KG	蔬菜關東煮	薑片	0.3KG	冬瓜湯	薑絲	0.1KG	紫米蓮子湯	蓮子(乾)	0.6KG
		黃豆芽(非基改)	5KG		洗選蛋<東杰>	3.6KG		紅蘿蔔大丁	1KG		冬瓜(青皮)(去皮)	7KG		桂圓干(600g)	1盒
		赤肉絲<大安>	1KG		乾海帶芽	0.3KG		白蘿蔔	3.6KG		大骨(切)<大安>	1KG		紫糯米	3KG
								高麗菜+	3.6KG						
								珍珠虱目魚丸(小)<源	2KG						
水果				水果		164份									
菜單營養分析	類別		份量	類別		份量	類別		份量	類別		份量	類別		份量
	五穀根莖類		4	五穀根莖類		4.2	五穀根莖類		3.7	五穀根莖類		3.4	五穀根莖類		4.6
	豆魚蛋肉類		2.6	豆魚蛋肉類		2.6	豆魚蛋肉類		2.3	豆魚蛋肉類		2	豆魚蛋肉類		2.9
	油脂類		3.2	油脂類		2.6	油脂類		3.1	油脂類		3.3	油脂類		2.9
	蔬菜類		1	蔬菜類		0.9	蔬菜類		0.6	蔬菜類		1.9	蔬菜類		0.6
	水果類			水果類		1	水果類		1	水果類			乳品類		
	熱量(大卡)		644	熱量(大卡)		689	熱量(大卡)		706	熱量(大卡)		584	熱量(大卡)		685

設計:至芃企業有限公司　　執行秘書:午餐秘書王妤溱　　校長:崙坪國民小學校長陳志奇

備註:因菜單需於前一個月開立再交由午餐會議審查後供應，若當月菜單有異動原因如下:

1. 菜價是浮動的，若當週菜價上漲幅度過高，則菜單會適度調整。
2. 當週市場供應量不足時。

桃園市崙坪國小109學年度上學期 第 4 週 學生午餐食譜設計表　　人數:165人

菜別	9月21日		星期一	9月22日		星期二	9月23日		星期三	9月24日		星期四	9月25日		星期五
	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量
主食	紫米飯	紫糯米*	1KG	糙米飯						糙米飯			糙米飯	環保蔬食日	
主菜	親子丼	薑絲	0.1KG	香酥鯖魚	麵粉	庫存	滷肉飯	絞紅蔥頭	0.6KG	韓式燒肉	白芝麻	0.1KG	玉筍炒百菇	紅椒<正陽>	2KG
		紅蘿蔔大丁	1KG		地瓜粉	3KG		洋蔥+	3KG		烤肉醬(蜜汁)<李錦	2瓶		生香菇	2KG
		洋蔥+	3KG		鯖魚<福國>	165份		白豆干丁(非基改)<津	3KG		洋蔥+	5KG		玉米筍<正陽>	3KG
		洗選蛋<東杰>	2KG					絞赤肉<大安>	8KG		赤肉片<大安>	7KG		鴻喜菇	2KG
		雞丁(CAS)-<上德>	12KG								上肉片(分開)<大安	2KG		白精靈	3KG
		醇米霖<穀盛>(500	1瓶											毛豆粒(CAS)(1K)<禎	1包
副菜	五彩金菇	紅蘿蔔絲	2KG	肉末冬瓜	薑絲	0.2KG	鮮菇花椰菜	紅蘿蔔片	1KG	魚香茄子	蔥	0.3KG	玉米炒蛋	蔥	0.3KG
		青豆粒(冷凍)<嘉居	3KG		冬瓜(青皮)(去皮)	14KG		生香菇	2KG		薑末	0.3KG		紅蘿蔔小丁	1KG
		金針菇	9KG		絞赤肉<大安>	3KG		白花菜(CAS)(1K)<嘉	6包		茄子	13KG		洗選蛋<東杰>	9KG
		木耳絲(乾)(0.6K)	1包					青花菜(CAS)(1K)<嘉	7包		絞蒜頭	0.3KG		玉米粒(CAS)(1K)<嘉	5包
		赤肉絲<大安>	1KG					赤肉絲	2KG		絞赤肉<大安>	2KG			
青菜	(產銷	蒜頭	0.3KG	機蔬	有機蔬菜	13KG				機蔬	有機蔬菜	13KG	機蔬	有機蔬菜	13KG
		青菜(產銷履歷)	13KG												
湯品	竹筍湯	竹筍(剝)+	7KG	四神湯	四神+	4KG	鮮菇雞湯	薑絲	0.1KG	小魚味噌湯	蔥	0.3KG	花豆燕麥湯	花豆(先送)	4KG
		大骨(切)<大安>	1KG		排骨<大安>	3KG		秀珍菇	1.5KG		小魚干	0.6KG		燕麥	2KG
								杏鮑菇頭	1.5KG		豆腐(非基改)(大板	1板			
								雞丁(CAS)-<上德>	4KG		味噌(非基改)<十全	2包			
水果				水果		164份	鮮奶	鮮奶(新鮮屋)<味全>	自購						

菜單營養分析	類別	份量	類別	份量	類別	份量	類別	份量	類別	份量
	五穀根莖類	3.6	五穀根莖類	4.7	五穀根莖類	3.4	五穀根莖類	3.7	五穀根莖類	
	豆魚蛋肉類	1.8	豆魚蛋肉類	2.9	豆魚蛋肉類	2.7	豆魚蛋肉類	2.2	豆魚蛋肉類	
	油脂類	3	油脂類	3.2	油脂類	3.1	油脂類	3.1	油脂類	
	蔬菜類	2	蔬菜類	0.7	蔬菜類	1.1	蔬菜類	1.8	蔬菜類	
	水果類		水果類	1	乳品類	1	水果類		乳品類	
	熱量(大卡)	572	熱量(大卡)	768	熱量(大卡)	728	熱量(大卡)	609	熱量(大卡)	0

設計:至芃企業有限公司　　執行秘書:午餐秘書王妤溱　　校長:崙坪國民小學校長陳志奇

備註:因菜單需於前一個月開立再交由午餐會議審查後供應，若當月菜單有異動原因如下:

1. 菜價是浮動的，若當週菜價上漲幅度過高，則菜單會適度調整。
2. 當週市場供應量不足時。