

人數:20人

基盛林 小學國民學校 校長 審校

類別	10月6日				星期一				10月7日				星期二				10月8日				星期三				10月9日				星期四				10月10日				星期五			
	名稱	食材名稱	數量kg	備註	名稱	食材名稱	數量kg	備註	名稱	食材名稱	數量kg	備註	名稱	食材名稱	數量kg	備註	名稱	食材名稱	數量kg	備註	名稱	食材名稱	數量kg	備註	名稱	食材名稱	數量kg	備註	名稱	食材名稱	數量kg	備註								
上午點心	中秋節放假一天				肉燥版條	板條	0.8		珍珠丸子+午乳品	珍珠丸子	20*2個		螞蟻上樹	紅蘿蔔	0.2		雙十節放假一天																							
						絞赤肉	0.3				絞赤肉	0.3																												
						油蔥香	1罐																																	
						青江菜	0.6																																	
						生豆包	1片																																	
下午點心					瓜抓餅+黑芝麻豆	地瓜抓餅(10	1包		蔬菜湯餃	巧好熟水餃	40個		港式燒賣+鮮奶																											
								小白菜		0.3		香菇燒賣		20個																										
								油蔥酥		1		蝦仁燒賣		20個																										
								素水餃		2個		奶黃包		1個																										
						黑芝麻豆漿	1桶																																	
						(1857ML)								鮮奶	1桶																									
														水果																										
營養分析					營養分析	全穀雜糧	2.0份		營養分析	全穀雜糧	2.0份		營養分析	全穀雜糧	1.8份																									
						豆魚蛋肉	0.9份			豆魚蛋肉	0.6份			豆魚蛋肉	0.6份																									
						蔬菜	0.3份			蔬菜	0.2份			蔬菜	0.5份																									
						乳品	0.0份			乳品	0.0份			乳品	0.4份																									
						水果	0.0份			水果	1.0份			水果	1.0份																									
						油脂與堅果種	0.7份			油脂與堅果種	0.6份			油脂與堅果種子	0.6份																									
						熱量	247大卡			熱量	277大卡			熱量	331大卡																									

設計:至芃企業有限公司

*食材來源一律使用國產豬肉

承辦人:

幼兒園黃淑宜主任

校長:

崙坪國民小學林盛基校長

*營養分析僅為預估食用值

類別	10月13日 星期一				10月14日 星期二				10月15日 星期三				10月16日 星期四				10月17日 星期五			
	名稱	食材名稱	數量kg	備註	名稱	食材名稱	數量kg	備註	名稱	食材名稱	數量kg	備註	名稱	食材名稱	數量kg	備註	名稱	食材名稱	數量kg	備註
上午點心	奶黃包 + 黑豆漿	奶黃包	21個		海鮮粥	白米	0.6		豬排漢堡 + 牛乳品				草莓土司 + 優酪乳	長土司	1條		牛奶球 + 豆漿			
						蛤蜊	0.6			里肌肉片	10片			草莓醬	1瓶			愛心牛奶球	11包	
						白蝦仁	0.3			漢堡	11個									
		黑豆漿 (1857ML)	1桶			芹菜	0.1			素豬排	1個									
						高麗菜	0.6							優酪乳	1桶			低糖豆漿 (1857ML)	1桶	
						薑	0.1													
						油豆片	10/13共用													
下午點心	擔仔麵	絞赤肉	0.3		茶碗蒸				鮮菇雞絲飯	白米	0.5		子蛋糕 + 黑芝麻豆				鮮奶酪			
		綠豆芽	0.6							紅蘿蔔	0.3			杯子蛋糕(5入)	5條			鮮奶酪	21個	
		蝦米	0.1			洗選蛋	22個			清雞絲	0.2									
		油麵	0.8			白蝦仁	0.3			雪白菇	1包			黑芝麻豆漿 (1857ML)	1桶					
		滷蛋	11個			生香菇	0.3			鴻喜菇	1包									
		油豆片	0.1							生豆包	1片			火龍果	4個			香蕉	11條	
		水果								水果										
營養分析	營養分析	全穀雜糧	1.8份		營養分析	全穀雜糧	1.2份		營養分析	全穀雜糧	2.0份		營養分析	全穀雜糧	2.2份		營養分析	全穀雜糧	1.5份	
		豆魚蛋肉	1.2份			豆魚蛋肉	1.7份			豆魚蛋肉	1.2份			豆魚蛋肉	0.3份			豆魚蛋肉	0.3份	
		蔬菜	0.3份			蔬菜	0.5份			蔬菜	0.3份			蔬菜	0.0份			蔬菜	0.0份	
		乳品	0.0份			乳品	0.0份			乳品	0.0份			乳品	0.4份			乳品	1.0份	
		水果	1.0份			水果	0.0份			水果	1.0份			水果	1.0份			水果	0.5份	
		油脂與堅果種	0.3份			油脂與堅果種	0.4份			油脂與堅果種	0.6份			油脂與堅果種子	0.3份			油脂與堅果種	0.0份	
		熱量	297大卡			熱量	242大卡			熱量	325大卡			熱量	310大卡			熱量	308大卡	

設計:至芃企業有限公司

*食材來源一律使用國產豬肉

承辦人:

幼兒園黃淑宜主任

校長:

崙坪國民小學林盛基校長

*營養分析僅為預估食用值

類別	10月20日				星期一				10月21日				星期二				10月22日				星期三				10月23日				星期四				10月24日				星期五			
	名稱	食材名稱	數量kg	備註	名稱	食材名稱	數量kg	備註	名稱	食材名稱	數量kg	備註	名稱	食材名稱	數量kg	備註	名稱	食材名稱	數量kg	備註	名稱	食材名稱	數量kg	備註	名稱	食材名稱	數量kg	備註	名稱	食材名稱	數量kg	備註								
上午點心	蔥肉餡餅+豆漿	蔥肉餡餅	20個		雞蛋瘦肉粥+青菜	雞絞赤肉	0.2		磨菇鐵板麵	油麵	0.8		饅頭夾肉鬆+鮮奶				光復節放假一天																							
		高麗菜包	1個			白米	0.6			洋蔥	1顆			小饅頭	21個																									
						洗選蛋	0.6			玉米粒	1罐			肉鬆	0.6																									
		低糖豆漿(1857ML)	1桶			玉米粒	0.1			絞赤肉	0.2			洗選蛋	1個																									
										洋菇	1盒																													
						莧菜	0.6			紅蘿蔔	0.2			鮮奶	1桶																									
						生豆包	1片							(1857ML)																										
下午點心	什錦滷味				蕃茄什菇豆腐湯	牛番茄	0.6		水煮蛋+牛乳品				自然零優格																											
		海帶結	0.2			赤肉絲	0.2			洗選蛋	21個			自然零優格	21個																									
		白蘿蔔	0.6			板豆腐	1盒																																	
		小貢丸	0.3			雪白菇	1包																																	
		四分豆干	0.3			鴻喜菇	1包																																	
		水果								水果				水果																										
營養分析	營養分析	全穀雜糧	1.0份		營養分析	全穀雜糧	1.2份		營養分析	全穀雜糧	1.0份		營養分析	全穀雜糧	1.0份																									
		豆魚蛋肉	1.0份			豆魚蛋肉	1.2份			豆魚蛋肉	1.3份			豆魚蛋肉	0.8份																									
		蔬菜	0.3份			蔬菜	0.5份			蔬菜	0.3份			蔬菜	0.0份																									
		乳品	0.0份			乳品	0.0份			乳品	0.0份			乳品	1.4份																									
		水果	0.0份			水果	0.0份			水果	1.0份			水果	1.0份																									
		油脂與堅果種	0.6份			油脂與堅果種	0.6份			油脂與堅果種	0.3份			油脂與堅果種子	0.3份																									
		熱量	180大卡			熱量	214大卡			熱量	249大卡			熱量	414大卡																									

設計:至芃企業有限公司

*食材來源一律使用國產豬肉

承辦人:

幼兒園黃淑宜主任

校長:

崙坪國民小學林盛基校長

*營養分析僅為預估食用值

類別	10月27日		星期一		10月28日		星期二		10月29日		星期三		10月30日		星期四		10月31日		星期五		
	名稱	食材名稱	數量kg	備註	名稱	食材名稱	數量kg	備註	名稱	食材名稱	數量kg	備註	名稱	食材名稱	數量kg	備註	名稱	食材名稱	數量kg	備註	
上午點心	小肉包 + 鮮奶	醬燒小肉包	20個		鮮魚粥	白米	0.6		銀絲卷 + 牛乳品				米粉湯	粗米粉	0.5		馬拉糕 + 豆漿				
		芝麻包	1個			芹菜	0.1			銀絲卷	21個			赤肉絲	0.2			馬拉糕	21個		
						小白菜	0.5							生香菇	0.2						
		鮮奶	1桶			薑絲	0.1							高麗菜	0.6						
		(1857ML)				鰵魚	2包							紅蘿蔔	0.1						
																		低糖豆漿	1桶		
						油豆片	0.1											(1857ML)			
下午點心	大滷麵	大白菜	0.6		菜手卷 + 堅果燕麥	菊燒海苔	1包		日式關東煮	白蘿蔔	0.5		仙草蜜	仙草凍(2k)	1盒		白醬貝殼麵	洋蔥	1個		
		豆腐	1盒			玉米筍	2盒			甜不辣	0.3							赤絞肉	0.2		
		紅蘿蔔	0.1			沙拉	1條			高麗菜	0.5							安佳奶油(100G)	1條		
		赤肉絲	0.1			素香鬆	1包			黑輪	0.2							貝殼麵(三色)	1包		
		油麵	0.6			小黃瓜	0.6			柴魚	1			二砂	1包				玉米粒	1罐	
		洗選蛋	0.3							素甜不辣	0.1										
						堅果燕麥飲	2瓶			水果				水果					水果		
		水果																			
營養分析	營養分析	全穀雜糧	1.5份	營養分析	全穀雜糧	1.6份	營養分析	全穀雜糧	1.2份	營養分析	全穀雜糧	1.1份	營養分析	全穀雜糧	2.2份						
		豆魚蛋肉	0.5份		豆魚蛋肉	0.6份		豆魚蛋肉	0.0份		豆魚蛋肉	0.3份		豆魚蛋肉	0.7份						
		蔬菜	0.4份		蔬菜	0.8份		蔬菜	0.5份		蔬菜	0.4份		蔬菜	0.3份						
		乳品	0.4份		乳品	0.0份		乳品	0.0份		乳品	0.0份		乳品	0.0份						
		水果	0.0份		水果	0.0份		水果	0.0份		水果	0.0份		水果	1.0份						
		油脂與堅果種	0.6份		油脂與堅果種	0.7份		油脂與堅果種	0.6份		油脂與堅果種子	0.3份		油脂與堅果種	0.3份						
		熱量	240大卡		熱量	209大卡		熱量	124大卡		熱量	123大卡		熱量	288大卡						

設計:至芃企業有限公司

*食材來源一律使用國產豬肉

承辦人:

幼兒園黃淑宜
主任

校長:

崙坪國民小學林盛基
校長

*營養分析僅為預估食用值