西苑高中食譜設計表 單位：KG 6/17-6/21 葷食

日期	主食			主食變化			主菜			副菜			青菜			湯品		水果
6月17日一1550	芝麻飯	食材明細	數量	大溪豆干	食材明細	數量	鮪魚聰明蛋	食材明細	數量	銀絲卷	食材明細	數量	蚵仔白菜	食材明細	數量	白玉海結湯	食材明細	數量	水果
		黑芝麻粒(	0.2		大黑豆干切9丁	76		洗選蛋	82		超迷你銀絲卷	1610個		蚵仔白菜切	99		白蘿蔔大丁	52	
		白米(學)			米血丁(CAS	18		冷凍玉米粒	20		花生糖粉150g	58包					海帶結	15	
		粗蒜末	2		海帶結	13		洋蔥中丁	10								龍骨丁(CAS	9	
					洋蔥大丁(	6		胡蘿蔔小丁	5								芹菜去葉(	1	
					薑片	1.2		青豆仁	2										
		鮮菇精1K	1包		青蔥	1.2		鮪魚罐1.8K	4罐										
		粗黑胡椒粒6	1包		紅辣椒	0.6		黑胡椒粒600g	1包										
		(6/18用)			滷包	13PC													
6月18日二1550	紫米飯	食材明細	數量	鹽水雞	食材明細	數量	BBQ肉片	食材明細	數量	絲瓜豆腐煲	食材明細	數量	青江菜	食材明細	數量	冬瓜排骨湯	食材明細	數量	
		黑糯米(紫	22		冷藏骨腿切塊	78		豬肉片(CAS	81		絲瓜片厚(	123		青江菜切(	99		冬瓜大丁(	57	
		白米(學)			雞清肉丁(	24		高麗菜切片	30		盤裝豆腐切丁	46.2					有機鮑魚菇	12	
		粗蒜末	2		鮮竹筍切片	13		洋蔥片(Q)	15		胡蘿蔔絲(	6					龍骨丁(CAS	9	
					白甜不辣切絲	12		彩色甜椒片	6		薑絲	1.5					薑絲	1	
					小黃瓜片厚	3		烤肉醬3K	2桶		蝦皮	1							
					薑片	0.6					青蔥	0.6							
					蒜泥	0.6													
					青蔥	2													
		小磨坊鮮菇粉	1包		五香粉600g	1盒													
		粗黑胡椒粒6	1包		香油3L	1桶													
		(6/19用)			紅辣椒	0.6													

6月19日三1550	米食	食材明細	數量	照燒豬肉燉飯	食材明細	數量	炸雞腿	食材明細	數量	綜合滷味(花生)	食材明細	數量	油菜	食材明細	數量	酸辣湯	食材明細	數量	水果
		白米(學)			粗絞肉(CAS	36		雞腿D6(CA	1580PC		白蘿蔔大丁	50		油菜切(TAP	99		盤裝豆腐-絲	29.4	
		粗蒜末	2		冷凍玉米粒	30		地瓜粉-西	20		大黑豆干切9丁	28					豬血絲	21	
					洋蔥中丁(	24		黏師父酥漿	12		水晶餃(小	24					筍絲(醃)	8	
					生香菇	9		台糖沙拉油	3桶		胡蘿蔔大丁	8					洗選蛋	8	
					胡蘿蔔小丁	8					熟花生	6					豬肉絲(CAS	8	
					冷凍毛豆仁	6					蒜仁	1					木耳絲-(Q)	6	
					青蔥	1.5					滷包	15PC					胡蘿蔔絲(	6	
					白芝麻粒	0.6											青蔥	1	
					照燒醬2K	2桶													
6月20日四1550	蕎麥飯	食材明細	數量	醍醐燒肉	食材明細	數量	橙汁雞丁	食材明細	數量	五香毛豆莢	食材明細	數量	高麗菜	食材明細	數量	茉香珍珠	食材明細	數量	
		麥角(蕎麥	22		豬肉丁(CAS	81		冷藏含皮雞胸切	78		冷凍毛豆莢	70		高麗菜切片	99		粉圓(2.2)	42	
		白米(學)			冬瓜大丁(	51		雞清肉丁(	24		紅辣椒	0.8		胡蘿蔔絲(	5		綠茶包	50P C	
		粗蒜末	2		胡蘿蔔大丁	6		杏鮑菇	27		粗蒜末						台糖貳砂(	35	
		小磨坊鮮菇粉	1包		薑片	1.5		洋蔥大丁(	8		小磨坊粗黑胡椒	1包							
		粗黑胡椒粒6	1包		龜甲萬甘醇醬油5l	2桶		大湖柳橙汁濃縮	3桶		八角600g	1包							
		(6/21用)						檸檬汁	3罐		花椒粒(500g	1包							
6月21日五1550	糙米飯	食材明細	數量	親子丼	食材明細	數量	海苔魚球	食材明細	數量	開陽蒲瓜	食材明細	數量	有機蔬菜	食材明細	數量	里肌三絲湯	食材明細	數量	豆漿
		糙米(學)			冷藏骨腿切	78		鯰魚丁Q-不包冰	84		蒲瓜片(Q)	95		有機蔬菜	99		鮮竹筍切絲	50	
		白米(學)			雞清肉丁(	24		蝦餅600g	11包		金絲菇	15					豬肉絲(CAS	9	
		粗蒜末	2		洗選蛋	15		海苔粉	0.3		胡蘿蔔片(	6					木耳絲-(Q)	6	
					洋蔥粗絲(	12		地瓜粉-西	20		蝦皮	1					胡蘿蔔絲(	6	
					生香菇	9		黏師父酥漿	12								青蔥	1	
					青蔥	1		台糖沙拉油	3桶										
					味醂(合將 1.8L	4罐													