西苑高中食譜設計表 單位：KG 6/24-6/28 素食

日期	主食			主食變化			主菜			副菜			青菜			湯品			水果	
6月24日一50	白果水蓮	食材明細	數量	壽喜燒凍腐	食材明細	數量	香菇蒸蛋	食材明細	數量	玉米可樂餅	食材明細	數量	油菜	食材明細	數量	芹香丸子湯	食材明細	數量	梅干苦瓜	食材明細	數量
		水蓮菜(Q)	4.7		凍豆腐(非			乾香菇絲	0.03		玉米香酥餅			油菜切(TAP			素羊肉(全	0.2		苦瓜厚片(	4.2
		白果180g	1罐		大白菜切片			青豆仁	0.1		台糖沙拉油						素小清丸(	0.5		冷藏梅干菜	0.5
		薑絲	0.2		金絲菇			洗選蛋									藥燉排骨中藥包1(	1包		紅辣椒	0.1
					胡蘿蔔片(			PP紙									白蘿蔔大丁				
					味醂(合將												芹菜去葉(				
					全素燒肉醬2	1罐															
6月25日二35	芝麻包	食材明細	數量	三杯方干	食材明細	數量	杏仁南瓜	食材明細	數量	豆瓣鮮筍	食材明細	數量	蚵仔白菜	食材明細	數量	玉米穗湯	食材明細	數量	素蠔油家常豆腐	食材明細	數量
		小芝麻包(	45個		四方干(非	2.5		南瓜不去皮切塊	4.5		皮絲(3k)	0.2		蚵仔白菜切			素排骨丁(	0.5		盤裝豆腐切	4.2
		薑絲	0.2		敏豆去頭尾	0.5		杏仁片	0.1		鮮竹筍切粗						玉米穗切段			豆輪(迷你	0.2
					杏鮑菇						木耳絲-(Q)						油豆皮-非			胡蘿蔔-優	0.2
					九層塔						胡蘿蔔絲(						芹菜去葉			冷凍毛豆仁	0.1
					薑片						十全豆瓣醬									素蠔油	
6月26日三35	雪裡紅豆干丁	食材明細	數量	日式炒烏龍	食材明細	數量	酥炸拼盤	食材明細	數量	涼拌海芽	食材明細	數量	空心菜	食材明細	數量	白菜味噌湯	食材明細	數量	櫛瓜玉筍	食材明細	數量
		豆干丁	2		炸豆包切絲	0.6		百頁豆腐	2.8		黃豆芽	0.6		空心菜切(			大白菜切片	0.7		青櫛瓜(TAP	3.5
		雪裡紅	3		素魚板(全	0.3		紫地瓜球	90個		乾海帶芽(						芹菜去葉(			玉米筍去皮	1
		紅辣椒	0.1		全素燒肉醬2	1罐		地瓜薯條			薑絲						盤裝豆腐切			彩色甜椒(	0.2
		薑絲	0.2		高麗菜切片			核桃仁			白芝麻粒						味榮味噌-				
					冷凍玉米粒			九層塔													
					洗選蛋			地瓜粉-西													
					胡蘿蔔絲(			黏師父酥漿													
								台糖沙拉油													

6月27日四35	黑糖馬拉糕	食材明細	數量	莎莎醬豆腸	食材明細	數量	老皮嫩肉	食材明細	數量	燒冬瓜	食材明細	數量	青江菜	食材明細	數量	剝皮辣椒湯	食材明細	數量	香酥杏鮑菇	食材明細	數量
		黑糖馬拉糕	45個		豆腸(勿切)非	2.8		中港興嫩油腐	45塊		冬瓜大丁(			青江菜切(			凍豆腐(非	1.5		杏鮑菇	4.7
		薑絲	0.2		(豆腸勿炸)			芹菜珠	0.1		鵪鶉蛋						有機鮑魚菇	0.3		黏師傅酥漿粉	1包
					豆薯小丁(			紅辣椒	0.1		生香菇						金絲菇	0.3		地瓜粉	1包
					紅番茄去蒂			薑末	0.1		胡蘿蔔片						薑片	0.1			
					青豆仁			醬油	庫存								剝皮辣椒450g	1罐			
					九層塔			烏醋	庫存												
					番茄醬-可																
					檸檬汁																
6月28日五35	素湯包	食材明細	數量	鮮筍千層豆干	食材明細	數量	京醬干片	食材明細	數量	西蘭花鮮菇	食材明細	數量	有機綠豆芽	食材明細	數量	黃金油腐湯	食材明細	數量	蜜芋頭	食材明細	數量
		素湯包	45個		千層豆干-	3		豆干片(非	2.8		冷凍青花菜			綠豆芽(有			生香菇	0.3		芋頭去皮	5
		薑絲	0.2		鮮竹筍大丁			小黃瓜(TAP	0.5		冷凍白花菜			胡蘿蔔絲(			大黃瓜片厚			冰糖	0.6
					胡蘿蔔大丁			高麗菜切條			鴻喜菇			黑木耳(朵	0.2		油腐丁(非				
					薑片			胡蘿蔔絲(			彩色甜椒片						薑絲				
								十全甜麵醬													