

西苑高中食譜設計表 單位：KG 12/30-1/3葷食

日期	主食		主食變化		主菜		副菜		青菜		湯品		水果				
	食材明細	數量	食材明細	數量	食材明細	數量	食材明細	數量	食材明細	數量	食材明細	數量					
12月30日 2400	紅藜飯	紅藜麥	2.4	大溪豆干	大黑豆干切	100	番茄炒蛋	洗選蛋	132	福山萵苣	冬粉(3K)	30	味噌湯	盤裝豆腐切	96.6	水果	
		白米(學)			米血丁(CAS)	39		紅番茄去蒂	70		高麗菜切條	52			洋蔥絲(Q)		12
		粗蒜末	3		海帶結	20		青蔥	1		粗絞肉(CAS)	12			大骨(CAS)		12
					絞肉	12		番茄醬4.5K	4桶		木耳絲-(Q)	9			青蔥		2
					薑片	2					胡蘿蔔絲(	9			味榮味噌-		24
					青蔥	2					紅辣椒	1			雙魚柴魚片300g		2包
					紅辣椒	1					十全辣豆瓣醬	2罐					
					小磨坊滷包	20PC					十全豆瓣醬	1桶					
12月31日 2400	小米飯	小米	20	豉汁排骨	豬肉丁(CAS)	87	糖醋雞丁	冷藏含皮雞	120	青江菜	高麗菜切片	150	玉米蛋花湯	冷凍玉米粒	65		
		白米(學)			豬小排骨(	36		雞清肉丁(	36		培根片(CAS)	12			洗選蛋		24
		粗蒜末	4		冬瓜大丁(	70		杏鮑菇	24		胡蘿蔔片(	9			龍骨丁(CAS)		12
					胡蘿蔔大丁	9		洋蔥大丁(	12		粗黑胡椒粒60	1包			青蔥		1.5
					黑豆豉(1斤)	2.4		彩色甜椒片	9								
					青蔥	2		鳳梨片(3k)	6罐								
					紅辣椒	1		番茄醬-4.5K	3桶								
					龜甲萬甘醇醬油	2											

1月2日 四 2400	十穀飯	食材明細	數量	普羅旺斯嫩雞	食材明細	數量	魚香肉絲	食材明細	數量	冬瓜燜豆輪	食材明細	數量	蒜香菠菜	食材明細	數量	芥菜玉米穗湯	食材明細	數量
		十穀米	20		骨腿丁台優農	120		上肉絲台優農	120		冬瓜大丁追溯	100		履歷菠菜截止	160		芥菜仁切追溯	60
		白米(學)			雞清丁台優農	36		豆薯切絲追溯	60		海帶結	30		蒜末			玉米穗段追溯	40
		粗蒜末	4		洋芋大丁追溯	35		木耳絲追溯	10		特小麵輪	15					嫩薑絲	1
					洋蔥大丁追溯	7		紅蘿蔔絲追溯	10		紅蘿蔔大丁追	10					中排骨台優農	12
					紅甜椒追溯	8		薑泥	1.5		鈕菇台灣	1						
					蒜仁	1		蒜末	2		蒜仁	1						
					義大利香料	2罐		蔥	1		薑片	1						
								辣豆瓣醬大	1桶		龜甲萬醬油統	2桶						
								甜麵醬金蘭	1桶									
1月3日 五 2400	糙米飯	食材明細	數量	椒鹽魚丁	食材明細	數量	紅燒豬腳	食材明細	數量	黃瓜燴貢丸	食材明細	數量	有機高麗菜	食材明細	數量	南瓜雪片湯	食材明細	數量
		糙米(學)			水鯊丁追溯	250		上肉丁台優農	72		大黃瓜厚片追	140		高麗菜有機切	150		南瓜去皮小丁	70
		白米(學)			蝦餅	15包		祥豬腳丁台優	51		貢丸片楠台灣	18		紅蘿蔔絲追溯	8		洗選蛋追溯	24
		粗蒜末	4		九層塔作清	2		白蘿蔔大丁追	70		金針菇追溯在	10		蒜末	1.5		有機黑蠔菇又	8
					椒鹽粉一斤裝	3盒		紅蘿蔔大丁追	10		紅蘿蔔片追溯	8					奶油	2磅
					粘師父炸粉	12包		蒜末	1		蒜末	1					中排骨台優農	12
					耐炸油美食家	3桶		八角粒小磨坊	1包									
					樹薯粉炸酥粉	1袋		辣豆瓣醬大	3桶									
								頂級滷包(全	20pc									
								水煮花生	9									

本產品含有甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用。