

西苑高中食譜設計表 單位：KG 4/7-4/11 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		
4月7日 2400	芝麻飯	黑芝麻粒(	0.3	四方干(非	85	洗選蛋	120	小豆沙包(	2430個	福山萵苣切	150	白蘿蔔大丁	80	水果
		白米(學)		小嫩油丁	30	冷凍玉米粒	45					金絲菇	20	
		粗蒜末	2	杏鮑菇	27	胡蘿蔔小丁	10					油豆皮-非	5.4	
		青蔥	2	海帶結	15	冷凍毛豆仁	3					龍骨丁(CAS	12	
	丐幫滷味-2	蒜仁	2	酸菜絲	14	小磨坊粗黑胡	1包					芹菜去葉(	1.5	
		滷包	20PC	胡蘿蔔大丁	9									
				薑片	1									
4月8日 2400	多穀飯	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	
		多穀米(20	35	冷藏骨腿切	120	豬肉片(CAS	120	大白菜切片	85	蚵仔白菜切	150	玉米穗切段	102	
		白米(學)		雞清肉丁(	36	綠豆芽(Q)	80	韓式年糕-50	56包			龍骨丁(CAS	12	
		粗蒜末	3	馬鈴薯大丁	36	蒜泥	3	韓式泡菜	22.8			芹菜去葉(	1.5	
				洋蔥大丁(	12	青蔥	2	洋蔥絲	18					
				乾香菇(小	2	紅辣椒	1	豬肉片	12					
				薑片	2	東泉辣椒醬5K	1桶	胡蘿蔔片(	8					
				青蔥	2			冷凍毛豆仁	3					
		黃豆醬-4.8K	1桶			韓式辣椒醬3	1罐							

4月9日三 2400	米食	食材明細	數量	上海菜飯 (腰果)-1	食材明細	數量	香酥雞腿	食材明細	數量	傳家白菜滷	食材明細	數量	油菜	食材明細	數量	紫菜蛋花湯	食材明細	數量	水果
		白米(學)			青江菜切-1(	40		雞腿D6(CA	2380PC		大白菜切片	135		油菜切(TAP	150		切紫菜(絲	2.4	
		粗蒜末	3		豬肉片(CAS	45		地瓜粉-西	20		金絲菇	20					洗選蛋	30	
					培根片(CAS	21		黏師父酥漿粉	12		胡蘿蔔片(	7					龍骨丁(CAS	12	
	上海菜飯-2	白胡椒粉6	庫存		青蔥	2		台糖沙拉油	3桶		木耳絲-(Q)	7					青蔥	2	
		香菇素蠔油	庫存		蝦皮	5		蒜泥	2		油豆皮-非	5.4							
		福壽胡麻油	庫存		乾香菇(小	2					乾香菇絲	2							
		香油	庫存		紅蔥頭末	2					蝦皮	2							
4月10日四 2400	紅藜飯	食材明細	數量	普羅旺斯燉肉	食材明細	數量	鹽水雞	食材明細	數量	韭菜盒子	食材明細	數量	有機蔬菜	食材明細	數量	珍珠奶茶	食材明細	數量	
		紅藜麥	2.4		豬肉丁(CAS	120		冷藏骨腿切	120		洗選蛋	50		有機蔬菜	150		粉圓(2.2)	60	
		白米(學)			南瓜不去皮	45		雞清肉丁(	36		小豆干丁(	30					奶粉	10	
		粗蒜末	4		紅番茄去蒂	23		米血丁(CAS	27		寬冬粉(3K)	21					麥香紅茶包	50包	
					洋蔥大丁(	12		小黃瓜片厚	12		胡蘿蔔絲(	8					台糖貳砂(	50	
					胡蘿蔔大丁	9		鮮竹筍切片	12		木耳絲-(Q)	8							
					番茄醬-4.5K	2桶		青蔥	3		韭菜(Q)	10							
					義大利香料	21包		蒜泥	2		蝦皮	3							
								薑片	1		十全辣豆瓣	2罐							
											十全豆瓣醬	1桶							
4月11日五 2400	糙米飯	食材明細	數量	回鍋肉片	食材明細	數量	咖哩鮮魚	食材明細	數量	塔香海根	食材明細	數量	高麗菜	食材明細	數量	榨菜肉絲湯	食材明細	數量	保久乳
		糙米(學)			豬肉片(CAS	120		沙魚丁(CAS	240		海帶根	125		高麗菜切片	150		冷藏榨菜絲	45.9	
		白米(學)			豆干片(非	55		馬鈴薯大丁	43		豬肉絲(CAS	18		胡蘿蔔絲(	7		豬肉絲(CAS	18	
		粗蒜末	4		洋蔥片(Q)	20		洋蔥大丁(	12		芹菜去葉(	9					冬粉(3K)	9	
					胡蘿蔔片(	9		胡蘿蔔大丁	9		九層塔	3					青蔥	1.5	
					金蘭甜麵醬	1桶		小磨坊咖哩粉	3盒		薑絲	2							
					十全豆瓣醬	1桶		咖哩塊1K	2盒		鮮魚	台糖沙拉油		3桶					
					十全辣豆瓣	2罐					魚	地瓜粉-西		20					

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。請食用者留意。