

桃園市復興區巴陵國小109.8-9營養午餐

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	新鮮蔬菜	湯品	其他	營養品	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(KCAL)
8/31	一	糙米飯	西芹炒素雞	原味蒸蛋	有機蔬菜	紅豆粉圓湯	水果	鮮奶	4.8	1.9	2	2.6	1	1	836.5
蔬食			素雞、紅蘿蔔、西芹、金耳、炒	蛋、茶		紅豆、粉圓、糖									
9/1	二	燕麥飯	韓式燒肉	炒三鮮	有機蔬菜	白蘿蔔大骨湯	水果	鮮奶	4.8	2.1	1.6	2.7	1	1	844
			肉片、洋葱、紅蘿蔔、粉	小肉片、雞肝、鮑魚片、馬蛋、紅蘿蔔、粉		白蘿蔔、紅蘿蔔、排骨									
9/2	三		沙茶肉絲麵線	蜜汁翅小腿	在地蔬菜		水果	鮮奶	4.9	2	1.4	2.7	1	1	839.5
			鮑魚、肉絲、但、筋絲、木耳、煮	翅小腿、燒											
9/3	四	什穀飯	椒鹽鯖魚片	香菇冬瓜	有機蔬菜	青木瓜枸杞湯	水果	鮮奶	4.7	2.2	1.4	2.6	1	1	834
			鯖魚片、炸	冬瓜、乾香菇絲、肉片、煮		青木瓜、枸杞、大骨									
9/4	五	糙米飯	三杯雞	田園薯丁	有機蔬菜	番茄雜菜湯	水果	鮮奶	4.8	2.3	1.5	2.7	1	1	854.5
			雞丁、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、炒	雞肉、玉米粒、紅蘿蔔、芋頭、洋芋、炒		番茄、洋芋、高麗菜									
9/7	一	燕麥飯	素三杯	三色蛋	有機蔬菜	紫米麥片湯	水果	鮮奶	5	2.1	1.8	2.4	1	1	849.5
蔬食			雞腿、杏鮑菇、九層塔、炒	皮蛋、鹹蛋、蛋、茶		紫米、麥片、糖									
9/8	二	糙米飯	蔥爆雞丁	茄汁甜不辣	有機蔬菜	福菜竹筍湯	水果	鮮奶	5.1	2.1	1.6	2.5	1	1	856
			雞丁、杏鮑菇、紅蘿蔔、蔥、炒	甜不辣、洋葱、青豆仁、炒		福菜、桂竹筍、大骨									
9/9	三		炒米粉	關東煮	在地蔬菜	芹香涼薯蛋花湯	水果	鮮奶	5.5	2.5	1.5	2.6	1	1	912
			米粉、肉片、蝦仁、紅蘿蔔、洋葱、高麗菜、可食、炒	芋頭、紅蘿蔔、白蘿蔔、煮		涼薯、蛋、雞丁									
9/10	四	麥片飯	香酥魚排	麻婆豆腐	有機蔬菜	大瓜菇菇湯	水果	鮮奶	5.2	2.2	1.5	2.4	1	1	862.5
			魚排、炸	絞肉、豆腐、蔥、炒		大瓜、金耳、大骨									
9/11	五	糙米飯	粉蒸肉	拌炒三絲	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯	水果	鮮奶	5.1	2.3	1.6	2.3	1	1	860
			肉片、南瓜、蒸	木耳、白干絲、海帶絲、紅蘿蔔、肉絲、炒		蘿蔔、貢丸、芹菜、大骨									
9/14	一	五穀飯	鹹酥三寶	高麗菜炒蛋	有機蔬菜	紅豆花生	水果	鮮奶	4.9	1.9	1.8	2.2	1	1	820.5
蔬食			豆干片、杏鮑菇、地瓜絲、炸	高麗菜、蛋、炒		紅豆、熟花生、糖									
9/15	二	薏仁飯	瓜子雞丁	麵輪燒肉	有機蔬菜	四神湯	水果	鮮奶	5.1	2	1.4	2.5	1	1	844.5
			醬瓜、雞丁、炒	雞腿、白蘿蔔、紅蘿蔔、肉丁、燒		四神、小腸、大骨									
9/16	三		炒麵	炒寧波年糕	在地蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	鮮奶	5	2.3	1.4	2.5	1	1	857
			油麵、高麗菜、肉絲、紅蘿蔔、洋葱、雞、炒	寧波年糕、大白菜、炒		紫菜、蛋									
9/17	四	燕麥飯	椒鹽喜相逢	豆瓣馬鈴薯	有機蔬菜	酸菜肉片湯	水果	鮮奶	4.9	2.2	1.5	2.4	1	1	841.5
			喜相逢、炸	豆瓣菜、馬鈴薯、蔥、肉絲、炒		酸菜、五花肉片、韭菜、大骨									
9/18	五	麥片飯	回鍋肉片	塔香海草	有機蔬菜	南瓜湯	水果	鮮奶	5	2.1	1.6	2.4	1	1	844.5
			肉片、杏鮑菇、青椒、炒	海草、肉絲、九層塔、炒		南瓜、大骨									
9/21	一	紫米飯	南瓜鹹蛋	五彩豆干	有機蔬菜	燒仙草湯	水果	鮮奶	4.9	1.9	1.5	2.3	1	1	817.5
蔬食			南瓜、鹹蛋、炒	豆干丁、魚板、毛豆、花生、炒		仙草									
9/22	二	糙米飯	沙茶雞柳	紅燒豆腐	有機蔬菜	冬瓜蛤仔湯	水果	鮮奶	5	2.1	1.4	2.4	1	1	839.5
			雞絲、洋葱、彩椒、炒	豆腐、筍片、木耳、燒		冬瓜、蛤仔									
9/23	三		烏龍炒麵	滷蛋+豆干片	在地蔬菜	玉米濃湯	水果	鮮奶	5	2.3	1.3	2.5	1	1	854.5
			烏龍麵、絞肉、洋葱、三丁、炒	滷蛋、小豆干、滷		玉米粒、蛋、洋芋、紅蘿蔔									
9/24	四	紅豆飯	小捲炒洋葱	魚香茄子	有機蔬菜	海帶大骨湯	水果	鮮奶	4.8	2.2	1.6	2.4	1	1	837
			小卷、洋葱、炒	茄子、絞肉、九層塔、炒		海帶絲、小魚干、大骨									
9/25	五	糙米飯	香筍肉	螞蟻上樹	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯	水果	鮮奶	4.9	2.1	1.4	2.4	1	1	832.5
			肉絲、香筍、木耳、炒	絞肉、冬粉、高麗菜、炒		白蘿蔔、紅蘿蔔、大骨									
9/26	六	糙米飯	醬燒冬瓜鴨	小瓜炒金絲	有機蔬菜	海芽豆腐湯	水果	鮮奶	4.9	2.2	1.5	2.4	1	1	841.5
			鴨丁、冬瓜、醬冬瓜、燒	小瓜、金耳、肉絲、炒		海芽、豆腐、大骨									
9/28	一	南瓜飯	蔬菜咖哩	韭菜炒蛋	有機蔬菜	冬瓜米苔目	水果	鮮奶	4.8	1.7	1.6	2.4	1	1	804.5
蔬食			馬鈴薯、紅蘿蔔、杏鮑菇、炒	韭菜、蛋、炒		冬瓜塊、米苔目									
9/29	二	糙米飯	味噌肉	五彩花生豆	有機蔬菜	酸辣湯	水果	鮮奶	5	2	1.5	2.3	1	1	831
			肉絲、高麗菜、味噌、炒	冬瓜、熟花生、絞肉、炒		豆腐、肉絲、紅蘿蔔、木耳									
9/30	三		蒜香義大利麵	蜜汁雞腿	在地蔬菜	玉米濃湯	水果	鮮奶	5.1	2.2	1.4	2.5	1	1	857.5
			義大利麵、玉米粒、三丁、洋葱、絞肉、炒	雞腿、醬		玉米粒、蛋、洋芋、紅蘿蔔									

供應商：茂裕商行

連絡電話：03-3882888

營養師：邱于瑄(營養字第005961號)

午餐祕書：

午餐執行：莎菲依·謝倫
祕書：莎菲依·謝倫

總務主任：

代理：陳子安
總務主任

校長：

校長：高理忠

Happy Everyday!



桃園市復興區巴陵國小109.10月營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水果	乳品	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	奶類(份)	熱量(KCAL)
10/1	四	中秋節放假													
10/2	五	中秋節彈性放假													
10/5	一	紫米飯	客家小炒	玉米粒蒸蛋	有機蔬菜	南瓜湯	水果	鮮奶	4.9	2	1.7	2.3	1	1	829
蔬食			雞丁、芥蘭、紅蘿蔔、芋艿、紅豆、香菇、素火腿、粉	玉米粒、蛋、蒸		南瓜									
10/6	二	糙米飯	鹹酥雞丁	杏鮑洋芋咖哩	有機蔬菜	羅宋湯	水果	鮮奶	5	2.1	1.5	2.4	1	1	842
			雞丁、芥	洋芋、紅蘿蔔、杏鮑菇、增		番茄、高麗菜、洋芋									
10/7	三	特餐	炒飯	滷雞翅	在地蔬菜	銀芽洋蔥海帶湯	水果	鮮奶	5.1	2	1.4	2.5	1	1	845
			火腿丁、肉絲、玉米粒、蛋、炒	雞翅、油		肉絲、海帶結、洋蔥、黃豆芽									
10/8	四	小米飯	清蒸魚	泡菜豆腐	有機蔬菜	玉米赤肉湯	水果	鮮奶	4.9	2.1	1.4	2.5	1	1	837
			魚片、蒸	泡菜、豆腐、金耳、增		玉米粒、絞肉、紅蘿蔔									
10/9	五	國慶連假													
10/12	一	五穀飯	馬鈴薯燉茼蒿	什錦炒蛋	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	鮮奶	4.8	1.9	2	2.6	1	1	837
蔬食			馬鈴薯、茼蒿、紅蘿蔔、洋蔥、橄	三色丁、蛋、炒		綠豆、薏仁									
10/13	二	地瓜飯	壽喜燒肉片	五彩花生豆	有機蔬菜	芹香涼薯湯	水果	鮮奶	4.8	2.1	1.5	2.6	1	1	837
			高麗菜、肉片、紅蘿蔔、洋蔥、燒	冬瓜、熟花生、青豆仁、紅蘿蔔、絞肉、炒		涼薯、芹菜、紅蘿蔔									
10/14	三	特餐	炒飯條	紅燒豬肉丁	在地蔬菜	酸菜白肉湯	水果	鮮奶	4.9	2	1.4	2.4	1	1	826
			飯條、肉絲、肉絲、紅蘿蔔、洋蔥、燒	肉丁、杏鮑菇、紅蘿蔔、燒		酸菜、肉片									
10/15	四	麥片飯	南洋咖哩雞	蔥爆豆干片	有機蔬菜	養生菇湯	水果	鮮奶	5	2.2	1.4	2.5	1	1	851
			雞丁、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥、增	豆干片、肉絲、蔥、炒		金耳、杏鮑菇、秀珍菇									
10/16	五	糙米飯	鹹魚	洋芋肉絲	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	鮮奶	4.9	2.2	1.5	2.5	1	1	846
			鱈魚片、炸	洋芋、肉絲、紅蘿蔔、炒		香菇、雞丁、白蘿蔔									
10/19	一	南瓜飯	鐵板豆腐	吻仔魚蛋	有機蔬菜	地瓜麥片湯	水果	鮮奶	4.7	1.9	2	2.6	1	1	830
蔬食			油豆腐、肉絲、紅蘿蔔、秀珍菇、增	吻仔魚、蛋、炒		地瓜、麥片									
10/20	二	燕麥飯	蘿蔔燒雞	甜椒菇菇	有機蔬菜	青木瓜排骨湯	水果	鮮奶	4.8	2.1	1.5	2.6	1	1	837
			雞丁、紅蘿蔔、白蘿蔔、燒	青椒、彩椒、小瓜、杏鮑菇、炒		青木瓜、排骨									
10/21	三	特餐	茄汁肉絲蛋炒飯	五香滷雞排	在地蔬菜	玉米濃湯	水果	鮮奶	4.9	2.1	1.5	2.5	1	1	840
			肉絲、玉米粒、蛋、高麗菜、炒	雞排、油		玉米粒、蛋、洋芋									
10/22	四	糙米飯	糖醋魚丁	大瓜茼蒿	有機蔬菜	絲瓜蛋花湯	水果	鮮奶	4.8	2.1	1.5	2.5	1	1	833
			土魷魚丁、洋蔥、彩椒、增	大瓜、茼蒿片、鮑魚菇、炒		絲瓜、蛋									
10/23	五	芝麻飯	筍乾燻肉	宜蘭西滷肉	有機蔬菜	牛蒡大骨湯	水果	鮮奶	4.9	2.1	1.7	2.6	1	1	849
			肉丁、筍乾、燻	大白菜、肉絲、金耳、蛋、木耳絲、油		牛蒡、涼薯、大骨									
10/26	一	糙米飯	蔬菜咖哩	碎脯蛋	有機蔬菜	綠豆珍珠湯	水果	鮮奶	4.8	1.9	1.6	2.5	1	1	822
蔬食			洋芋、紅蘿蔔、杏鮑菇、增	碎脯、蛋、炒		綠豆、珍珠									
10/27	二	五穀飯	泡菜肉片	炸山藥捲+春捲	有機蔬菜	紫菜豆腐湯	水果	鮮奶	4.8	2	1.6	2.6	1	1	833
			肉片、泡菜、大白菜、增	山藥捲、春捲、炸		紫菜、豆腐									
10/28	三	特餐	沙茶肉絲麵線湯	冬瓜鴨肉	在地蔬菜		水果	鮮奶	4.9	2.1	1.5	2.6	1	1	844
			麵線、肉絲、筍絲、蛋、木耳、韭菜、菜	冬瓜、鴨肉、燒											
10/29	四	麥片飯	豆瓣魚丁	總滷洋芋	有機蔬菜	冬瓜鮮菇湯	水果	鮮奶	4.7	2	1.8	2.5	1	1	827
			魚丁、豆腐、筍片、木耳、增	絞肉、洋芋、三色丁、增		冬瓜、金耳									
10/30	五	蕎麥飯	蠔油雞丁	客家小炒	有機蔬菜	番茄蛋花湯	水果	鮮奶	4.8	2.1	1.7	2.6	1	1	842
			雞丁、杏鮑菇、紅蘿蔔、燒	豆干片、芹菜、菜蔬、鮑魚、肉絲、炒		番茄、蛋、高麗菜									

供應商：茂裕商行

午餐秘書：

午餐執行秘書：莎菲依·諾佈

電話：03-3882888

單位主管：

代理主任：陳子安

營養師：邱于瑄

校長：

校長：高理忠

109上. 第15週

桃園市復興區巴陵國小早餐菜單

日期	12月7日 星期一				12月8日 星期二				12月9日 星期三				12月10日 星期四				12月11日 星期五			
人數	供量	78	檢量	1	供量	78	檢量	1	供量	78	檢量	1	供量	78	檢量	1	供量	78	檢量	1
餐點	餐點	食材名稱	數量	單位	餐點	食材名稱	數量	單位	餐點	食材名稱	數量	單位	餐點	食材名稱	數量	單位	餐點	食材名稱	數量	單位
早餐	南瓜雞蓉 蔬菜粥 + 小肉包 (義美)	蛋	0.9	公斤	里肌軟法 + 米漿	里肌肉	79	份	德式香腸 蛋餅 + 玉米濃湯	德式香腸	79	份	飯糰 + 自製豆漿	糯米	5	公斤	蔥抓餅夾 蛋 + 麥茶	蔥抓餅	79	份
		芹菜	0.4	公斤		軟法	79	份		蛋餅皮	79	份		紫米	3	公斤		蛋	79	份
		清雞肉絲	1.5	公斤		蛋	79	份		蛋	79	份		油條	19	條		純麥茶包	2	包
		南瓜	3.1	公斤		生菜	0.9	公斤		玉米粒	2	公斤		肉鬆	1.8	公斤		糖	1.7	公斤
		紅蘿蔔	0.3	公斤		米漿	10	瓶		玉米醬	1	桶		蛋	1.7	公斤				
		義美小肉包	79	個		(1公升7瓶, 2公升3瓶)				濃湯粉	1	包		菜脯	0.7	公斤				
										紅蘿蔔	0.6	公斤		自製豆漿						
										蛋	1.2	公斤								
										馬鈴薯	2	公斤								

109上. 第15週

桃園市復興區巴陵國小營養午餐菜單

109上. 第15週					桃園市復興區巴陵國小營養午餐菜單																			
日期	12月7日				12月8日				12月9日				12月10日				12月11日							
	星期一				星期二				星期三				星期四				星期五							
人數	供量	84	檢量	2	供量	84	檢量	2	供量	84	檢量	2	供量	84	檢量	2	供量	84	檢量	2				
主	餐點	食材名稱	數量	單位	餐點	食材名稱	數量	單位	餐點	食材名稱	數量	單位	餐點	食材名稱	數量	單位	餐點	食材名稱	數量	單位				
	主食	紫米飯			主食	糙米飯			主食				主食	紅豆飯			主食	麥片飯						
主菜	蔴坡麵腸	非-麵腸	4.8	公斤	沙茶雞柳	清雞肉絲	6.5	公斤	肉絲炒麵	油麵	9	公斤	椒鹽鯖魚片	鯖魚片	86	份	香筍肉	赤肉絲	6	公斤				
		芋頭	2.4	公斤		洋蔥	0.8	公斤		高麗菜	1.8	公斤						香筍	1.5	公斤				
		生香菇	0.6	公斤		彩椒	0.8	公斤		赤肉絲	1.4	公斤						生木耳絲	0.7	公斤				
		毛豆仁	0.6	公斤		青椒	0.4	公斤		紅蘿蔔	0.8	公斤												
		黑豆豉	0.3	公斤		沙茶醬				洋蔥	1.8	公斤												
										蝦米	0.1	公斤												
										韭菜	0.3	公斤												
副菜	鮑魚蛋	鮑魚	2	大罐	螞蟻上樹	絞瘦肉	0.7	公斤	紅燒肉丁	赤肉丁	3	公斤	油腐燴菇	非-油豆腐	5.5	公斤	咖哩洋芋	洋芋	5.2	公斤				
		蛋	6	公斤		冬粉	2	公斤		上肉丁	3	公斤		赤肉絲	0.9	公斤		紅蘿蔔	1.2	公斤				
		蔥	0.4	公斤		高麗菜	1.5	公斤		C杏鮑菇	1.5	公斤		紅蘿蔔	0.6	公斤		C杏鮑菇	1.2	公斤				
						紅蘿蔔	0.7	公斤		紅蘿蔔	0.9	公斤		秀珍菇	0.6	公斤		咖哩塊	1	盒				
						辣豆瓣醬								辣豆瓣醬	2	罐								
青菜	有機蔬菜	8	公斤	青菜	有機蔬菜	8	公斤	青菜	青菜	8	公斤	青菜	有機蔬菜	8	公斤	青菜	有機蔬菜	8	公斤					
湯品	燒仙草QQ湯	仙草	2	桶	冬瓜蛤仔湯	冬瓜	2.4	公斤	玉米金針湯	玉米粒	2.4	公斤	海帶洋蔥大骨湯	海帶結	2	公斤	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔	2.4	公斤				
		粉圓	1.8	公斤		蛤仔	2	公斤		蛋	1	公斤		小魚乾	0.3	公斤		紅蘿蔔	1.2	公斤				
		糖	2	公斤				蔥		0.3	公斤	洋蔥		0.6	公斤	大骨		5	個					
其他	水果	水果	84+2	份	水果	水果	84+2	份	水果	水果	84+2	份	水果	水果	84+2	份	水果	水果	84+2	份				
	營養品	鮮奶195ml	43+1	瓶	營養品	鮮奶195ml	43+1	瓶	營養品	鮮奶195ml	43+1	瓶	營養品	鮮奶195ml	43+1	瓶	營養品	鮮奶195ml	43+1	瓶				
	週配	薑、蒜																						
熱量卡	全穀雜糧類		5.1		全穀雜糧類		5		全穀雜糧類		5.5		全穀雜糧類		5.3		全穀雜糧類		5.2					
	豆魚蛋肉類		1.9		豆魚蛋肉類		2.1		豆魚蛋肉類		2.3		豆魚蛋肉類		2.2		豆魚蛋肉類		2.1					
	蔬菜類		1.5		蔬菜類		1.4		蔬菜類		1.3		蔬菜類		1.6		蔬菜類		1.4					
	油脂堅果類		2.3		油脂堅果類		2.4		油脂堅果類		2.5		油脂堅果類		2.5		油脂堅果類		2.4					
	水果	1	乳品	1	水果	1	乳品	1	水果	1	乳品	1	水果	1	乳品	1	水果	1	乳品	1				
	熱量		831.5		熱量		839.5		熱量		889.5		熱量		876.5		熱量		853.5					

午和

營養師: 許淑芬

總務主任:

代理 陳子安

校長:

校長 高理忠

109上.第16週

桃園市復興區巴陵國小早餐菜單

109上. 第16週					桃園市復興區巴陵國小早餐菜單															
日期	12月14日				12月15日				12月16日				12月17日				12月18日			
	星期一				星期二				星期三				星期四				星期五			
人數	供量	78	檢量	1	供量	78	檢量	1	供量	78	檢量	1	供量	78	檢量	1	供量	78	檢量	1
	餐點	食材名稱	數量	單位	餐點	食材名稱	數量	單位	餐點	食材名稱	數量	單位	餐點	食材名稱	數量	單位	餐點	食材名稱	數量	單位
早餐	饅頭夾肉 夾肉鬆蛋 + 魚丸湯	饅頭	79	份	豬肉漢堡 + 洛神花茶	漢堡麵包	79	份	大肉包 + 小籠包 + 蘋果汁	大肉包	79	份	培根蛋三 明治 + 鮮奶	吐司	79	份	火腿蛋餅 + 自製豆漿	火腿	79	份
		蛋	79	份		漢堡肉	79	份		小籠包	79	份		培根	79	份		蛋	79	份
		里肌肉片	79	份		美生菜	0.9	公斤		蘋果汁	10	瓶		蛋	79	份		蛋餅皮	79	份
		肉鬆	1.8	公斤		大番茄	1	公斤		(1公升7瓶，2公升3瓶)				鮮奶2L	10	瓶		自製豆漿		
		魚丸*2	158	個		蛋	79	份		(1公升7瓶，2公升3瓶)										
		芹菜	0.3	公斤		洛神花茶包	2	包												
		大骨	1	公斤		糖	1.7	公斤												

109上.第16週

桃園市復興區巴陵國小營養午餐菜單

109上. 第16週					桃園市復興區巴陵國小營養午餐菜單																			
日期	12月14日				12月15日				12月16日				12月17日				12月18日							
	星期一				星期二				星期三				星期四				星期五							
人數	供量	84	檢量	2	供量	84	檢量	2	供量	84	檢量	2	供量	84	檢量	2	供量	84	檢量	2				
餐點	餐點	食材名稱	數量	單位	餐點	食材名稱	數量	單位	餐點	食材名稱	數量	單位	餐點	食材名稱	數量	單位	餐點	食材名稱	數量	單位				
主	主食	南瓜飯			主食	薏仁飯			主食				主食	地瓜飯			主食	燕麥飯						
主菜	蔬菜咖哩	馬鈴薯	4.5	公斤	味噌肉	赤肉絲	6.6	公斤	青醬義大利麵	義大利麵	10	包	糖醋魚丁	土魷魚	172	塊	蔥油淋油雞	大骨腿丁	7.8	公斤				
		紅蘿蔔	1.2	公斤		洋蔥	1.2	公斤		九層塔	0.5	公斤		洋蔥	1.5	公斤		馬鈴薯	1.8	公斤				
		C杏鮑菇	1.2	公斤		紅蘿蔔	0.3	公斤		玉米粒	1.5	公斤		彩椒	0.4	公斤		蔥	0.4	公斤				
		毛豆仁	0.7	公斤		蔥	0.4	公斤		洋蔥	2	公斤		青椒	0.4	公斤		薑	0.3	公斤				
		咖哩塊	1	盒		味噌	0.7	公斤		絞肉	3	公斤		番茄醬				香油						
										彩椒	0.3	公斤												
										義大利香料	1	包												
副菜	海芽炒蛋	蛋	5	公斤	芹香干絲	芹菜	4.5	公斤	香酥翅小腿	翅小腿*2	172	份	魚香茄子	茄子	8	公斤	泡菜豆腐	泡菜	1.5	公斤				
		乾海芽	0.05	公斤		非-白干絲	2.4	公斤		加菜	紅燒肉丁			絞瘦肉	0.7	公斤		非-盒裝豆腐	10	盒				
		洋蔥	0.9	公斤		胡蘿蔔	0.6	公斤		上肉丁	5.0	公斤		九層塔	0.4	公斤		金茸	0.7	公斤				
						黑胡椒粒	0.1	公斤		C杏鮑菇	1.2	公斤												
								紅蘿蔔		0.6	公斤													
								麵輪		0.6	公斤													
青菜	有機蔬菜	8	公斤	青菜	有機蔬菜	8	公斤	青菜	青菜	8	公斤	青菜	有機蔬菜	8	公斤	青菜	有機蔬菜	8	公斤					
湯品	冬瓜米苔目湯	冬瓜塊	3	個	酸菜白肉湯	酸菜	1.8	公斤	玉米濃湯	玉米醬	1	桶	豆捲蔬菜湯	豆捲皮	0.4	公斤	銀芽海帶湯	赤肉絲	0.4	公斤				
		米苔目	3.6	公斤		中肉片	1	公斤		玉米粒	1.9	公斤		大白菜	1.8	公斤		海帶結	0.7	公斤				
						薑	0.2	公斤		蛋	0.7	公斤		生木耳絲	0.3	公斤		黃豆芽	1.5	公斤				
										紅蘿蔔	0.7	公斤		生香菇	0.3	公斤								
										濃湯粉	0.5	公斤		大骨	5	個								
										馬鈴薯	1.1	公斤												
其他	水果	水果	84+2	份	水果	水果	84+2	份	水果	水果	84+2	份	水果	水果	84+2	份	水果	水果	84+2	份				
	營養品	鮮奶195ml	43+1	瓶	營養品	鮮奶195ml	43+1	瓶	營養品	鮮奶195ml	43+1	瓶	營養品	鮮奶195ml	43+1	瓶	營養品	鮮奶195ml	43+1	瓶				
	週配	薑、蒜																						
熱量卡	全穀雜糧類		5.2		全穀雜糧類		5		全穀雜糧類		5.5		全穀雜糧類		5.2		全穀雜糧類		5.1					
	豆魚蛋肉類		1.7		豆魚蛋肉類		2		豆魚蛋肉類		2.2		豆魚蛋肉類		2.1		豆魚蛋肉類		2.3					
	蔬菜類		1.6		蔬菜類		1.5		蔬菜類		1.4		蔬菜類		1.3		蔬菜類		1.4					
	油脂堅果類		2.4		油脂堅果類		2.7		油脂堅果類		2.5		油脂堅果類		2.5		油脂堅果類		2.4					
	水果	1	乳品	1	水果	1	乳品	1	水果	1	乳品	1	水果	1	乳品	1	水果	1	乳品	1				
熱量		832.5		熱量		849		熱量		885.5		熱量		855.5		熱量		859.5						

供應商：茂裕商行 電話：03-3882888 傳真：03-3879678

營養師：邱于瑄(營養字第005691號)

午餐執秘：

總務主任：

代理陳子安

校長：

校長

109上.第17週

桃園市復興區巴陵國小早餐菜單

日期	12月21日				12月22日				12月23日				12月24日				12月25日				
	星期一				星期二				星期三				星期四				星期五				
人數	供量	78	檢量	1	供量	78	檢量	1	供量	78	檢量	1	供量	78	檢量	1	供量	78	檢量	1	
	餐點	食材名稱	數量	單位	餐點	食材名稱	數量	單位	餐點	食材名稱	數量	單位	餐點	食材名稱	數量	單位	餐點	食材名稱	數量	單位	
早餐	地瓜粥 + 清粥小菜	麵筋泡	1.1	公斤	香雞蛋漢堡 + 自製豆漿	台畜香雞排	79	份	鍋貼 + 冬瓜肉片 湯幼:4 小:6 師:8	鍋貼*7	553	個	大亨堡 + 優酪乳	大亨堡	79	份	豬里肌蛋 餅 + 堅果飲	里肌肉片	79	份	
		熟花生	0.8	公斤		漢堡麵包	79	份		冬瓜	2.8	公斤		大熱狗	79	份		蛋	79	份	
		肉鬆	1.7	公斤		蛋	79	份		金茸	1.2	公斤		酸黃瓜	1	大罐		餅皮	79	份	
		青菜	5.6	公斤		番茄	1.1	公斤		肉片	0.6	公斤		番茄醬	1	桶		堅果飲1L	13	瓶	
		煎蛋	5.6	公斤		生菜	0.9	公斤		薑	週配			優酪乳	10	瓶					
		地瓜	4	公斤		自製豆漿								(1公升7瓶，2公升3瓶)							

109上.第17週

桃園市復興區巴陵國小營養午餐菜單

日期	12月21日				12月22日				12月23日				12月24日				12月25日				
	星期一(冬至)				星期二				星期三				星期四				星期五				
人數	供量	84	檢量	2	供量	84	檢量	2	供量	84	檢量	2	供量	84	檢量	2	供量	84	檢量	2	
主	餐點	食材名稱	數量	單位	餐點	食材名稱	數量	單位	餐點	食材名稱	數量	單位	餐點	食材名稱	數量	單位	餐點	食材名稱	數量	單位	
	主食	五穀飯			主食	十穀飯			主食				主食	小米飯			主食	糙米飯			
主菜	鹹酥三寶	非-豆干片	3.3	公斤	鹹酥雞丁	雞丁	9	公斤	夏威夷蛋炒飯	火腿丁	0.6	公斤	清蒸魚	魚片	86	片	梅乾肉	梅乾菜	0.7	公斤	
		C杏鮑菇	2.2	公斤		九層塔	0.2	公斤		赤肉絲	1.5	公斤		黃豆醬	1	罐		絞赤肉	5	公斤	
		地瓜條	2.2	公斤		麵粉	0.7	公斤		玉米粒	1.8	公斤		蔥	0.4	公斤		絞肥肉	2	公斤	
		胡椒粉																			
		炸油																			
副菜	玉米蒸蛋	玉米粒	1.5	公斤	大瓜蒟蒻	大黃瓜	7.8	公斤	三杯鴨肉	鴨肉	7.5	公斤	番茄炒蛋	大番茄	1.8	公斤	滷百頁	非-百頁豆腐	5.4	公斤	
		蛋	5.7	公斤		紅蘿蔔	0.2	公斤		C杏鮑菇	1	公斤		蛋	3.6	公斤		紅蘿蔔	1	公斤	
						肉片	0.4	公斤		紅蘿蔔	0.5	公斤		非-盒裝豆腐	5	盒		C杏鮑菇	1.2	公斤	
						素花片	0.6	公斤		非-凍豆腐	0.6	公斤		蔥	0.2	公斤					
青菜	有機蔬菜	8	公斤	青菜	有機蔬菜	8	公斤	青菜	青菜	8	公斤	青菜	有機蔬菜	8	公斤	青菜	有機蔬菜	8	公斤		
湯品	紅豆小湯圓	紅豆	1.3	公斤	羅宋湯	大番茄	0.7	公斤	排骨雪針湯	排骨	2	公斤	玉米赤肉湯	玉米粒	1.8	公斤	白菜菇菇湯	大白菜	2.8	公斤	
		小湯圓	1.6	公斤		高麗菜	1.2	公斤		雪針	0.2	公斤		絞赤肉	0.7	公斤		金茸	0.6	公斤	
		糖	2.1	公斤		馬鈴薯	1.2	公斤		蔥	0.4	公斤		紅蘿蔔	0.7	公斤		生木耳絲	0.3	公斤	
						大骨	5	個		生木耳絲	0.4	公斤		蔥	0.2	公斤		冬粉	0.6	公斤	
						番茄醬	1	罐								大骨		5	個		
其他	水果	水果	84+2	份	水果	水果	84+2	份	水果	水果	84+2	份	水果	水果	84+2	份	水果	水果	84+2	份	
	營養品	鮮奶195ml	43+1	瓶	營養品	鮮奶195ml	43+1	瓶	營養品	鮮奶195ml	43+1	瓶	營養品	鮮奶195ml	43+1	瓶	營養品	鮮奶195ml	43+1	瓶	
	週配	薑、蒜																			
熱量卡	全穀雜糧類		4.9		全穀雜糧類		5		全穀雜糧類		5.5		全穀雜糧類		5.1		全穀雜糧類		5.2		
	豆魚蛋肉類		2		豆魚蛋肉類		2.1		豆魚蛋肉類		2		豆魚蛋肉類		2.1		豆魚蛋肉類		2.3		
	蔬菜類		1.7		蔬菜類		1.5		蔬菜類		1.4		蔬菜類		1.4		蔬菜類		1.5		
	油脂堅果類		2.3		油脂堅果類		2.4		油脂堅果類		2.5		油脂堅果類		2.5		油脂堅果類		2.4		
	水果	1	乳品	1	水果	1	乳品	1	水果	1	乳品	1	水果	1	乳品	1	水果	1	乳品	1	
熱量		829		熱量		842		熱量		872.5		熱量		851		熱量		869			

午報

桃園市復興區巴陵國小

總務主任

代理
總務主任 陳子安

校長

巴陵國民小學
校長 周明忠

109上. 第18週

桃園市復興區巴陵國小早餐菜單

日期	12月28日 星期一				12月29日 星期二				12月30日 星期三				12月31日 星期四				1月1日 星期五(元旦放假)			
人數	供量 餐點	78 食材名稱	檢量 數量	1 單位	供量 餐點	78 食材名稱	檢量 數量	1 單位	供量 餐點	78 食材名稱	檢量 數量	1 單位	供量 餐點	78 食材名稱	檢量 數量	1 單位				
早餐	芋頭鹹粥 + 奶皇包	芋頭	3.6	公斤	里肌蛋土 司 + 十穀粉	里肌肉	79	份	玉米起司 蛋餅 + 貢丸湯	玉米粒	1.5	公斤	火腿蛋貝 果 + 自製豆漿	火腿	79	份				
		絞瘦肉	1.6	公斤		蛋	79	份		起司	79	份		蛋	79	份				
		碎菜脯	0.6	公斤		吐司	79	份		蛋	79	份		貝果	79	份				
		玉米粒	0.6	公斤		生菜	0.9	公斤		蛋餅皮	79	份		自製豆漿						
		薑絲	0.1	公斤		沖泡十穀粉	79	包		貢丸	79	個								
		奶皇包	79	份		糖	1.7	公斤		芹菜	0.3	公斤								
										大骨	0.6	公斤								

109上. 第18週

桃園市復興區巴陵國小營養午餐菜單

日期	12月28日 星期一				12月29日 星期二				12月30日 星期三				12月31日 星期四				1月1日 星期五				
人數	供量	84	檢量	2	供量	84	檢量	2	供量	84	檢量	2	供量	84	檢量	2					
主	餐點	食材名稱	數量	單位	餐點	食材名稱	數量	單位	餐點	食材名稱	數量	單位	餐點	食材名稱	數量	單位					
主	主食	糙米飯			主食	地瓜飯			主食				主食	麥片飯							
主菜	馬鈴薯燉 茼蒿	馬鈴薯	5.2	公斤	壽喜燒肉 片	黃豆芽	1	公斤	炒飯條	板條	13.2	公斤	香酥魚排	魚排	86	份					
		茼蒿	1.2	公斤		赤肉片	5.4	公斤		豆芽菜	2	公斤									
		紅蘿蔔	0.4	公斤		紅蘿蔔	0.6	公斤		赤肉絲	1.5	公斤									
		洋蔥	0.8	公斤		洋蔥	1	公斤		紅蘿蔔	0.7	公斤									
						白芝麻	0.1	公斤		洋蔥	2	公斤									
						味林				乾香菇	0.2	公斤									
										韭菜	0.5	公斤									
副菜	什錦炒蛋	三色丁	2	公斤	蔥爆豆干	非-五香豆干片	5	公斤	香滷雞腿	雞腿	86	份	洋芋肉絲	馬鈴薯	5.4	公斤					
		蛋	5.4	公斤		赤肉絲	1	公斤		滷包	1	包		赤肉絲	1.2	公斤					
						洋蔥	1.2	公斤				紅蘿蔔		0.9	公斤						
						蔥	1	公斤		加菜	蔥爆豬										
										肉絲	5.5	公斤									
										洋蔥	1.4	公斤									
										蔥	0.6	公斤									
青菜	有機蔬菜	8	公斤	青菜	有機蔬菜	8	公斤	青菜	青菜	8	公斤	青菜	有機蔬菜	8	公斤						
湯品	綠豆薏仁 湯	綠豆	1.8	公斤	芹香涼薯 湯	涼薯	3	公斤	好彩頭湯	白蘿蔔	1.3	公斤	養生菇湯	金茸	1.8	公斤					
		薏仁	0.8	公斤		芹菜	0.3	公斤		紅蘿蔔	0.6	公斤		C杏鮑菇	0.6	公斤					
		糖	2	公斤		紅蘿蔔	0.4	公斤		玉米條	1.3	公斤		秀珍菇	0.6	公斤					
						大骨	5	個		大骨	5	個		大骨	5	個					
其他	水果	水果	84+2	份	水果	水果	84+2	份	水果	水果	84+2	份	水果	水果	84+2	份					
	營養品	鮮奶195ml	43+1	瓶	營養品	鮮奶195ml	43+1	瓶	營養品	鮮奶195ml	43+1	瓶	營養品	鮮奶195ml	43+1	瓶					
	週配	薑、蒜																			
熱量卡	全穀雜糧類		4.8		全穀雜糧類		4.8		全穀雜糧類		4.9		全穀雜糧類		5						
	豆魚蛋肉類		1.9		豆魚蛋肉類		2.1		豆魚蛋肉類		2		豆魚蛋肉類		2.2						
	蔬菜類		2		蔬菜類		1.5		蔬菜類		1.4		蔬菜類		1.4						
	油脂堅果類		2.6		油脂堅果類		2.6		油脂堅果類		2.4		油脂堅果類		2.5						
	水果	1	乳品	1	水果	1	乳品	1	水果	1	乳品	1	水果	1	乳品	1					
	熱量		836.5		熱量		837		熱量		826		熱量		850.5						

供應商：茂裕商行 電話：03-3882888

傳真：03-3879678

營養師：邱于瑄(營養字第005691號)

午餐執秘：

營養師：陳子安

總務主任：

校長：