

桃園市103學年度山腳國民中學午餐輔導訪視項目及成果說明

二、工作推展 (一)

3. 食譜設計富有變化，並裝訂成冊，未使用成品及減少使用半成品。

3-5 推動蔬食日或輕食日 3-6 確立食譜審查機制營養成分分析

照片



說明：上傳網路食譜設計每週五推動輕食日(一)

照片



說明：上傳網路食譜設計每週五推動輕食日(二)



照片

山脚國中一〇三學年第一學期學生午餐食譜設計表(第三週)

預估總價: \$89,885 平均每日: \$17,977 平均每人每日: \$22.9

9月15日(星期一)		9月16日(星期二)		9月17日(星期三)		9月18日(星期四)		9月19日(星期五)			
785人(預估\$22,729)		785人(預估\$15,631)		785人(預估\$13,483)		785人(預估\$11,631)		785人(預估\$26,411)			
主廚		主廚		主廚		主廚		主廚			
雞胸丁*冷藏	60Kg	花生	40Kg	雞胸丁*冷藏	55Kg	鬼頭刀(S-6)洞	785個	豬腳丁3K*	36Kg		
油涼薯	20Kg	大豆丁18g"	25Kg	小黃瓜	20Kg	紅燒丸	0.5Kg	溫體瘦夾心肉丁	20Kg		
蔥片	0.5Kg	煮花生	5Kg	紅蘿蔔	4Kg	青蔥	1Kg	筍丁1.7K	14包		
青蔥	1Kg	紅蘿蔔	3Kg	薑片	0.5Kg	絞蒜仁	0.5Kg	去皮蒜仁*	0.5Kg		
鰻油5L(素)金蘭*	庫存	絞蒜仁	0.5Kg	辣椒(紅)	0.3Kg	頭刀		辣椒(紅)	0.3Kg		
				絞蒜仁	0.5Kg			八角粒1斤飛馬	庫存		
日式白蘿蔔*	32Kg	溫體瘦絞肉	3Kg	洋蔥(帶皮)	庫存	麻婆豆腐	豆腐4.5K(薄)"	肉絲	米谷白*無油	102Kg	
小油豆腐丁*	15Kg	玉米粒(2.1K)"	10kg	洗滌雞蛋	35Kg	豆腐	溫體瘦絞肉	3Kg	乾蝦仁	0.3Kg	
小魚麵條3K包	3包	毛豆仁10K(淨)件	1件	炒蛋		豆腐	木耳絲(生)"	1Kg	炒麵	0.3Kg	
東瓜	3包	馬鈴薯*大	25Kg			豆腐	毛豆仁*	3Kg	溫體肉絲	5Kg	
風目小魚丸3K包"	2包	紅蘿蔔*大	8Kg			豆腐	絞蒜仁	0.5Kg	紅蘿蔔	2Kg	
柴魚片-半斤	1包	絞蒜仁	0.5Kg			豆腐	青蔥	0.5Kg	綠豆芽	12Kg	
						豆腐	辣豆瓣醬(2.8K)	庫存	洋蔥(帶皮)	5Kg	
									木耳絲(生)"	3Kg	
									青蔥	0.5Kg	
									韭菜-青頭	1Kg	
時節蔬菜	65Kg	有機絞蒜仁	0.3Kg	時節蔬菜	65Kg	有機絞蒜仁	0.3Kg	時節蔬菜	65Kg	有機絞蒜仁	0.3Kg
竹筍*大	40Kg	青木瓜	30Kg	玉米條*去頭尾	30Kg	檸檬	2Kg	魚	風目魚羹3K(包)"	3包	
龍骨丁3K包"	3Kg	紅蘿蔔片	2Kg	大骨切**	3Kg	檸檬	珍珠粉圓	8Kg	洗滌雞蛋	8Kg	
		排骨骨湯	3Kg	條湯		檸檬	愛玉(大桶)	13桶	湯	紅蘿蔔	2Kg
						檸檬	砂糖50K"	庫存	湯	木耳絲(生)"	4Kg
									湯	大白菜*去外葉	30Kg
									湯	柴魚片-半斤	1包
									湯	大骨切**	3Kg
									湯		
果	785個										
豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	2.7 1.8 1.0 2.2 848	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	7.2 2.3 1.4 3.2 856	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	6.6 2.6 1.9 3.1 845	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	6.1 4.0 0.9 2.4 858	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	5.6 2.3 1.1 1.0 3.0 851		
永得有限公司		執行秘書:	審核:	校長:							
			午餐執行秘書 鍾美華	護理師洪總棠				山脚國民中學 曾學銓 校長 曾學銓			

說明：食譜設計每週五推動輕食日菜單(二)

照片

山脚國中一〇三學年第一學期學生午餐食譜設計表(第一週)

預估總價: \$89,885 平均每日: \$17,977 平均每人每日: \$22.9

9月15日(星期一)		9月16日(星期二)		9月17日(星期三)		9月18日(星期四)		9月19日(星期五)			
785人(預估\$22,729)		785人(預估\$15,631)		785人(預估\$13,483)		785人(預估\$11,631)		785人(預估\$26,411)			
主廚		主廚		主廚		主廚		主廚			
雞胸丁*冷藏	60Kg	花生	40Kg	雞胸丁*冷藏	55Kg	鬼頭刀(S-6)洞	785個	豬腳丁3K*	36Kg		
油涼薯	20Kg	大豆丁18g"	25Kg	小黃瓜	20Kg	紅燒丸	0.5Kg	溫體瘦夾心肉丁	20Kg		
蔥片	0.5Kg	煮花生	5Kg	紅蘿蔔	4Kg	青蔥	1Kg	筍丁1.7K	14包		
青蔥	1Kg	紅蘿蔔	3Kg	薑片	0.5Kg	絞蒜仁	0.5Kg	去皮蒜仁*	0.5Kg		
鰻油5L(素)金蘭*	庫存	絞蒜仁	0.5Kg	辣椒(紅)	0.3Kg	頭刀		辣椒(紅)	0.3Kg		
				絞蒜仁	0.5Kg			八角粒1斤飛馬	庫存		
日式白蘿蔔*	32Kg	溫體瘦絞肉	3Kg	洋蔥(帶皮)	庫存	麻婆豆腐	豆腐4.5K(薄)"	肉絲	米谷白*無油	102Kg	
小油豆腐丁*	15Kg	玉米粒(2.1K)"	10kg	洗滌雞蛋	35Kg	豆腐	溫體瘦絞肉	3Kg	乾蝦仁	0.3Kg	
小魚麵條3K包	3包	毛豆仁10K(淨)件	1件	炒蛋		豆腐	木耳絲(生)"	1Kg	炒麵	0.3Kg	
東瓜	3包	馬鈴薯*大	25Kg			豆腐	毛豆仁*	3Kg	溫體肉絲	5Kg	
風目小魚丸3K包"	2包	紅蘿蔔*大	8Kg			豆腐	絞蒜仁	0.5Kg	紅蘿蔔	2Kg	
柴魚片-半斤	1包	絞蒜仁	0.5Kg			豆腐	青蔥	0.5Kg	綠豆芽	12Kg	
						豆腐	辣豆瓣醬(2.8K)	庫存	洋蔥(帶皮)	5Kg	
									木耳絲(生)"	3Kg	
									青蔥	0.5Kg	
									韭菜-青頭	1Kg	
時節蔬菜	65Kg	有機絞蒜仁	0.3Kg	時節蔬菜	65Kg	有機絞蒜仁	0.3Kg	時節蔬菜	65Kg	有機絞蒜仁	0.3Kg
竹筍*大	40Kg	青木瓜	30Kg	玉米條*去頭尾	30Kg	檸檬	2Kg	魚	風目魚羹3K(包)"	3包	
龍骨丁3K包"	3Kg	紅蘿蔔片	2Kg	大骨切**	3Kg	檸檬	珍珠粉圓	8Kg	洗滌雞蛋	8Kg	
		排骨骨湯	3Kg	條湯		檸檬	愛玉(大桶)	13桶	湯	紅蘿蔔	2Kg
						檸檬	砂糖50K"	庫存	湯	木耳絲(生)"	4Kg
									湯	大白菜*去外葉	30Kg
									湯	柴魚片-半斤	1包
									湯	大骨切**	3Kg
									湯		
果	785個										
豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	2.7 1.8 1.0 2.2 848	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	7.2 2.3 1.4 3.2 856	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	6.6 2.6 1.9 3.1 845	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	6.1 4.0 0.9 2.4 858	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	5.6 2.3 1.1 1.0 3.0 851		
永得有限公司		執行秘書:	審核:	校長:							
			午餐執行秘書 鍾美華	護理師洪總棠				山脚國民中學 曾學銓 校長 曾學銓			

說明：食譜設計每週五推動輕食日菜單(三)



照片



說明：上傳網路食譜設計每個月第四週週五推動蔬食日(一)

照片



說明：上傳網路食譜設計每個月第四週週五推動蔬食日(二)



照片

034507 蘆竹區：山腳國中：2015/3/20 供餐模式：自辦

日菜單 供應商簡介

供應商：永得有限公司

<p>主食 什錦炒飯</p> 	<p>主菜 滷三寶</p> 	<p>湯品 味增高麗湯</p> 	<p>調味品 味增醬油</p> 	<p>其他 優酪乳-燕麥多</p> 
---	--	--	---	--

菜別	菜單名稱	食材明細	品牌	來源	檢驗標章
主食	什錦炒飯	板白米	農糧署	順隆行	
		素火腿條1K		中港興	
		乾香菇絲		立暉香莊	
		玉米粒(2.1K)		台糖	
		紅薯粉小丁		宏美	CAS

說明：上傳網路食譜設計每個月第四週週五推動蔬食日(二)

照片

山腳國中一〇三學年第一學期學生午餐食譜設計表(第十七週)

山腳國中一〇三學年第一學期學生午餐食譜設計表(第四週)

日期	12月22日(星期一)	12月23日(星期二)	12月24日(星期三)	12月25日(星期四)	12月26日(星期五)	12月27日(星期六)	12月28日(星期日)
人數	787人	787人	787人	787人	785人	565人	787人
平均每人	\$17.986	\$17.986	\$17.986	\$19.402	\$19.221		
備註							
類別	主食	主菜	湯品	調味品	其他	點心	水果
數量	50kg	40kg	40kg	26包	20kg	20kg	20kg
品名	什錦炒飯	滷三寶	味增高麗湯	味增醬油	優酪乳-燕麥多	什錦炒飯	什錦炒飯
備註							

執行秘書：鍾美華 審核：洪鏡棠 校長：曾學鈺

說明：食譜設計每個月第四週週五推動蔬食環保日(一)



照片

山聯國中一〇三學年第一學期學生午餐食譜設計表(第十七週)

日期	菜名	數量	日期	菜名	數量	日期	菜名	數量
10/21	香酥排骨	150g	10/22	蒜香炒飯	150g	10/23	日式豬東煮	150g
10/24	香酥排骨	150g	10/25	蒜香炒飯	150g	10/26	日式豬東煮	150g
10/27	香酥排骨	150g	10/28	蒜香炒飯	150g	10/29	日式豬東煮	150g
10/30	香酥排骨	150g	10/31	蒜香炒飯	150g	11/1	日式豬東煮	150g

說明：食譜設計每個月第四週週五推動蔬食環保日(二)

照片

主食	胚芽白米飯	胚芽米	胚芽米	胚芽米
主菜	香酥排骨	黃金柳葉魚超大	黃金柳葉魚超大	黃金柳葉魚超大
副菜	香酥瓜仔肉	蒜香雞絲	蒜香雞絲	蒜香雞絲
青菜	炒有機小白菜	有機小白菜	有機小白菜	有機小白菜
湯品	冬瓜蛤仔湯	冬瓜	冬瓜	冬瓜
油品	沙拉油18L台糖	沙拉油18L台糖	沙拉油18L台糖	沙拉油18L台糖

營養標示: 6 2.8 1.6 3.8 0 0 841 林淑敏

說明：在桃園市食材登錄平台公佈食譜設計和熱量分析

