

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。

照片

說明：食譜設計每日菜單最下端有永得公司提供營養成分分析（一）

照片

說明：食譜設計每日菜單最下端有永得公司提供營養成分分析(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)**

總廚師: 謝美華 平均每日: 815.81g 平均每人每日: 815.81g

| 日期    | 菜名    | 數量   | 日期    | 菜名    | 數量   | 日期    | 菜名    | 數量   | 日期    | 菜名    | 數量   |
|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|-------|------|
| 10/1  | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/1  | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/1  | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/1  | 清蒸海上鮮 | 250g |
| 10/2  | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/2  | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/2  | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/2  | 清蒸海上鮮 | 250g |
| 10/3  | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/3  | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/3  | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/3  | 清蒸海上鮮 | 250g |
| 10/4  | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/4  | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/4  | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/4  | 清蒸海上鮮 | 250g |
| 10/5  | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/5  | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/5  | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/5  | 清蒸海上鮮 | 250g |
| 10/6  | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/6  | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/6  | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/6  | 清蒸海上鮮 | 250g |
| 10/7  | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/7  | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/7  | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/7  | 清蒸海上鮮 | 250g |
| 10/8  | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/8  | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/8  | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/8  | 清蒸海上鮮 | 250g |
| 10/9  | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/9  | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/9  | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/9  | 清蒸海上鮮 | 250g |
| 10/10 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/10 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/10 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/10 | 清蒸海上鮮 | 250g |
| 10/11 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/11 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/11 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/11 | 清蒸海上鮮 | 250g |
| 10/12 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/12 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/12 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/12 | 清蒸海上鮮 | 250g |
| 10/13 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/13 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/13 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/13 | 清蒸海上鮮 | 250g |
| 10/14 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/14 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/14 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/14 | 清蒸海上鮮 | 250g |
| 10/15 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/15 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/15 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/15 | 清蒸海上鮮 | 250g |
| 10/16 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/16 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/16 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/16 | 清蒸海上鮮 | 250g |
| 10/17 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/17 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/17 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/17 | 清蒸海上鮮 | 250g |
| 10/18 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/18 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/18 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/18 | 清蒸海上鮮 | 250g |
| 10/19 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/19 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/19 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/19 | 清蒸海上鮮 | 250g |
| 10/20 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/20 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/20 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/20 | 清蒸海上鮮 | 250g |
| 10/21 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/21 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/21 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/21 | 清蒸海上鮮 | 250g |
| 10/22 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/22 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/22 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/22 | 清蒸海上鮮 | 250g |
| 10/23 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/23 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/23 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/23 | 清蒸海上鮮 | 250g |
| 10/24 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/24 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/24 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/24 | 清蒸海上鮮 | 250g |
| 10/25 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/25 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/25 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/25 | 清蒸海上鮮 | 250g |
| 10/26 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/26 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/26 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/26 | 清蒸海上鮮 | 250g |
| 10/27 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/27 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/27 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/27 | 清蒸海上鮮 | 250g |
| 10/28 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/28 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/28 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/28 | 清蒸海上鮮 | 250g |
| 10/29 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/29 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/29 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/29 | 清蒸海上鮮 | 250g |
| 10/30 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/30 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/30 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/30 | 清蒸海上鮮 | 250g |
| 10/31 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/31 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/31 | 清蒸海上鮮 | 250g | 10/31 | 清蒸海上鮮 | 250g |

永得有限公司 執行秘書: 謝美華 審核: 謝美華 校長: 謝美華

說明：食譜設計每日菜單最下端有永得公司提供營養成分分析(三)

照片

| 主會   | 酥炸白菜   | 酥炸白菜     | 酥炸白菜   | 酥炸白菜   |
|------|--------|----------|--------|--------|
| 主菜   | 香酥排骨   | 黃金排骨(超大) | (每人2條) | 海苔     |
| 副菜   | 香菇仔肉   | 蒜香雞肉     | 蒜香雞肉   | 蒜香雞肉   |
| 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       | 蛤仔     | 大骨切    |
| 油品   | 沙拉油18L | 沙拉油18L   | 沙拉油18L | 沙拉油18L |
| 營養標示 | 6      | 2.8      | 1.6    | 3.8    |

說明：在桃園市食材登錄平台公佈食譜設計和熱量分析(請見營養標示)

