

# 臺南市學甲區學甲國民小學推動低碳生活校園成果

## 5.1.3 蔬食日

臺南市學甲國民小學109學年度第一學期 第(1)週 學生午餐食譜設計表																				學生人數(430)									
日期	8月31日 星期一					9月01日 星期二					9月02日 星期三					9月03日 星期四					9月04日 星期五								
名稱	材	料	數量	單價	總價	名稱	材	料	數量	單價	總價	名稱	材	料	數量	單價	總價	名稱	材	料	數量	單價	總價	名稱	材	料	數量	單價	總價
主食	米飯	白米	30			米飯	白米	30				米飯	白米	30				米飯	白米	30				米飯	白米	30			
副食一	滷雞腿	雞腿	485支(俸5)			蒲燒魚腹片	魚腹片	485片				素素肉燥	素肉燥	4大包				蠔油肉絲	豬肉絲	27				咖哩雞	雞腿丁	36			
副食二	蕃茄炒蛋	蕃茄	25			培根炒蛋	培根	9				蝦米油蔥酥	蝦米	0.6				麻婆豆腐	豆腐	4大包(7公斤非基改)				玉米肉末	玉米粒	18(非基改)			
副食三	蒜香油菜	油菜	32			金針絲瓜	金針	6				紫菜蛋花湯	紫菜	1斤				開陽白菜	白菜	45				蒜香空心菜	空心菜	32			
湯	芥菜魚丸湯	芥菜	2			蘿蔔排骨湯	蘿蔔	20				紫菜蛋花湯	雞蛋	6				南瓜養生湯	南瓜	25				翡翠蛋花湯	雞蛋	9			
水果												水果	時令水果																
其他	調味料	食鹽				調味料	食鹽					調味料	食鹽					調味料	食鹽					調味料	食鹽				
合計																													
註備	午餐執行秘書:李寶瑛 校長:陳敬男																												

蔬食日

臺南市學甲區學甲國小 2020年9月2日 午餐 供餐型態

供應商/學校選擇



主食  
米粉



主菜  
素金瓜米粉



湯品  
紫菜蛋花湯



附餐  
水果

說明：推動一週一蔬食日

臺南市學甲區國民小學109學年度第一學期 第(4)週 學生午餐食譜設計表 學生人數(430)

日期	9月21日 星期一				9月22日 星期二				9月23日 星期三				9月24日 星期四				9月25日 星期五				9月26日 星期六			
名稱	材料	數量	單價	總價	名稱	材料	數量	單價	總價	名稱	材料	數量	單價	總價	名稱	材料	數量	單價	總價	名稱	材料	數量	單價	總價
主餐	白米	30			白米	30				白米	30				白米	30				白米	30			
副食一	黑胡椒排骨	排骨丁 39 黑豆沙醬 15 黑胡椒醬 1大瓶 蒜苗 1大瓶			香酥鱈魚排	鱈魚排 485片				素炒飯條	飯條 80公斤 豆芽菜 18 韭菜 2 素肉燥 4大包 紅蔥 3瓶				米飯	白米 30				米飯	白米 30			
副食二	蜜燻甜不辣	甜不辣 12 豆芽菜 10 青蔥 0.6			玉米炒蛋	玉米粒 22(非基改) 青蔥 0.6 雞蛋 12									嫩蛋飽菇	雞蛋 20 鮑魚菇 3 青豆仁 6包 青蔥 0.6				炒海帶根	海帶根 24 蒜仁 0.6			
副食三	蒜香青江菜	青江菜 32 蒜仁 0.6			蒜香油菜	油菜 32 蒜仁 0.6									單絲絲瓜	絲瓜 50 薑絲 0.6				金針大白菜	大白菜 45 生香菇 0.6 金針菇 3			
湯	南瓜濃湯	南瓜 20 濃湯粉 2大包 雞蛋 9			鴨肉冬瓜粉湯	鴨肉丁 18 冬瓜粉 1包 冬菜 6瓶 油蔥酥 1包				紫菜蛋花湯	紫菜 1斤 青蔥 0.6 雞蛋 9 香油 1瓶				榨菜肉絲湯	榨菜絲 5 青蔥 0.6 豬肉絲 6 香油 0.6				大顆菜芹龍骨湯	大顆菜 20 芹菜 0.6 龍骨丁 9			
水果										时令水果														
其他	調味料	食油 醬油 味素 鹽 食砂			調味料	食油 醬油 味素 鹽 食砂				調味料	食油 醬油 味素 鹽 食砂				調味料	食油 醬油 味素 鹽 食砂				調味料	食油 醬油 味素 鹽 食砂			

蔬食日

午餐執行秘書: 李賀瑛

校長: 陳敬男

臺南市學甲區學甲國小 2020年9月23日 午餐 供餐型態

供應商/學校選擇



主食  
飯條



主菜  
素炒飯條



湯品  
紫菜蛋花湯



附餐  
水果

說明：推動一週一蔬食日

臺南市學甲區學甲國民小學109學年度第一學期 第(6)週 學生午餐食譜設計表 學生人數(430)

日期	10月05日 星期一	10月06日 星期二	10月07日 星期三	10月08日 星期四	10月09日 星期五
名稱	白米 30	白米 30	油麵 90斤	白米 30	
副食一	雞腿丁 36 黑胡椒雞丁 15 蘑菇醬 1大瓶 蘑菇醬 1大瓶	蝦排 485片	素肉燥 4大包 小白菜 25 韭菜 2 紅蔥醬 3瓶	粉蒸肉 27 青蔥 1 蒸肉粉 6包	紀念日補假
副食二	雞蛋 22 花瓜 3大瓶	蔥爆肉絲 27 豬肉絲 9 沙茶醬 0.6	翡翠燒賣 970粒	玉米粒 22 青蔥 0.6 玉米炒培根 6	
副食三	絲瓜 45 冬粉 1包 薑絲 0.6	油淋菜 32 蒜仁 0.6		高麗菜 45 蒜仁 0.6 沙茶高麗菜 0.6	
湯	羹角仁 15 龍蝦丁 6 香菜 0.6	當歸木耳湯 12 木耳絲 2 當歸 0.6 紅棗 2包 枸杞 0.6	大黃瓜魚丸湯 15 芹菜 0.6 五目魚丸 10	青瓜 25 芹菜 0.6 枸杞 0.6	
水果			水果 時令水果		
其他	食油 1 調味料 1 食鹽 1 食糖 1	食油 1 調味料 1 食鹽 1 食糖 1	食油 1 調味料 1 食鹽 1 食糖 1	食油 1 調味料 1 食鹽 1 食糖 1	食油 1 調味料 1 食鹽 1 食糖 1
合計					
註備					

蔬食日

午餐執行秘書: 李賀瑛 校長: 陳敬男

臺南市學甲區學甲國小 2020年10月7日 午餐 供餐型態

供應商/學校選擇



主食  
油麵



主菜  
素肉燥麵



副菜  
翡翠燒賣



湯品  
大黃瓜魚丸湯



附餐  
時令水果

說明：推動一週一蔬食日