

5.1.3蔬食日

■推動一週一蔬食日

日期	3/25星期一 2620人			3/26星期二 2620人			3/27星期三 2620人			3/28星期四 2620人			3/29星期五 2620人							
菜名	品名	份數	總量(公斤)	菜名	品名	份數	總量(公斤)	菜名	品名	份數	總量(公斤)	菜名	品名	份數	總量(公斤)					
主食	糙米飯	白米	0.6	30	白米飯	白米	2.9	150	鍋燒意	金泉源意麵	2.3	153	燕麥飯	燕麥	0.6	30				
		白米	2.3	120						2550粒(60g/粒)				白米飯	白米	2.3	120			
菜一	魯蛋丁	魯蛋丁	1.7	180	安得利旗魚排	安得利旗魚排	2.1	2630片	瑞期荷包蛋	瑞期荷包蛋	0.8	2660個	雞肉丁	雞肉丁	1.7	156	板豆腐68盒	板豆腐68盒	0.6	122
	牛番茄	牛番茄	0.2	65	(5g/片)x1	(5g/片)x1			(45g/個)x1	(45g/個)x1			地瓜大丁	地瓜大丁	0.4	60	嫩南瓜12罐	嫩南瓜12罐	0.1	36
	洋葱大丁	洋葱大丁	0.1	20	油10g	油10g	2.0						紅蘿蔔大丁	紅蘿蔔大丁	0.1	20	碎豆子	碎豆子	0.2	20
	薑母片	薑母片		2									薑母片	薑母片		2	豐誠毛豆仁	豐誠毛豆仁	0.2	20
	青葱	青葱		2									青葱	青葱		2	薑母片	薑母片		2
	油5g	油5g		2									油5g	油5g		2	青葱	青葱		2
番茄醬3罐	番茄醬3罐		9									醬油2桶	醬油2桶		10	油5g	油5g		2	
菜二	CAS雞蛋	CAS雞蛋	0.5	120斤	瘦絞肉	瘦絞肉	0.4	36	大成南瓜千層	大成南瓜千層	3.6	2660個	魷魚條	魷魚條	0.5	50	CAS雞蛋	CAS雞蛋	0.5	120斤
	豆薯粗絲	豆薯粗絲	0.2	110	冬瓜	冬瓜	0.5	140	(90g/個)x1	(90g/個)x1			小黃瓜片	小黃瓜片	0.2	20	紅蘿蔔絲	紅蘿蔔絲	0.4	11
	蒜泥	蒜泥		2	木耳片	木耳片		10					玉米筍	玉米筍	0.1	10	蒜泥	蒜泥		2
	青葱	青葱		2	紅蘿蔔片	紅蘿蔔片		10					木耳片	木耳片	0.1	10	青葱	青葱		2
	油2.5g	油2.5g		0.5	薑絲	薑絲		2					蒜末	蒜末		2	油2.5g	油2.5g		0.5
					青葱	青葱		3					油2.5g	油2.5g		0.5				
菜三	雪白菇	雪白菇	0.1	15	有機蔬菜	信全蚵白菜	0.7	180	蒜香青江	蒜香青江	0.7	195	有機蔬菜	時生黑葉白菜	0.7	100	菇香白花	鴻禧菇	0.1	
	青花菜	青花菜	0.5	120	蒜末	蒜末		2	油2.5g	油2.5g			蒜末	蒜末		2	蒜末	蒜末		2
	蒜末	蒜末		2	油2.5g	油2.5g		0.5					油2.5g	油2.5g		0.5	油2.5g	油2.5g		0.5
湯品	臘肉絲	臘肉絲	0.4	36	脆骨	脆骨	0.3	48	腿肉絲	腿肉絲	0.8	75	光雞丁	光雞丁	0.5	48	乾銀釘菇	乾銀釘菇	0.2	30
	乾金針	乾金針	0.2	4x10	菜筍片	菜筍片	0.2	60	新海魚板	新海魚板	0.1	24	薑絲	薑絲		2	玉米粒	玉米粒	0.2	
	青葱	青葱		2	青葱	青葱		2	新高黃金魚蛋	新高黃金魚蛋	0.2	24	高麗菜	高麗菜	0.4	100	白蘿蔔大丁	白蘿蔔大丁	0.4	
									鍋燒意麵湯	鮮香菇	0.1	20	枸杞1包	枸杞1包			香菜	香菜		
									青葱	青葱		3	紅棗2包	紅棗2包			雞骨架	雞骨架		
									雞骨架	雞骨架		18								
果品	楠西蜜棗	楠西蜜棗	1.0	2660粒					白菜魚片1包	白菜魚片1包		0.6								
																			林邊蓮霧	1.0
穀根莖類	豆筍5斤	3.1		素香菇丸1包	2.9			素羊肉羹1包	5.9			素羊肉1包	3.3						0.1	
醬油		0.8		牛蒡絲蔬排45片	0.0			素火鍋料2包	1.0				0.0						0.0	
乳品類		0.0																		

說明:每週五為本校蔬食日

臺南市永康區永康國小 2024年1月5日 午餐

供餐型態

供應商/學校選擇



主食
白米飯



主菜
黃金魷魚



副菜
滑蛋絲瓜



蔬菜
玉筍油菜



湯品
山藥龍骨湯



附餐
橘子

說明:每週五為本校蔬食日，圖示為1/5午餐

臺南市永康區永康國小 2024年3月15日 午餐

供餐型態

供應商/學校選擇



主食
白米飯



主菜
醬燒百頁



副菜
毛豆豆干



蔬菜
培根白花



湯品
玉米濃湯



附餐
橙蜜番茄

說明: 每週五為本校蔬食日，圖示為3/15午餐

