

八斗國小校群 2025 年 4 月 3 週學生午餐菜單

	4月14日					4月15日					4月16日					4月17日					4月18日				
	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位	菜名	食材	規格	數量	單位
主食	小米飯	白米		54.00	kg	燕麥飯	白米		54	kg	長糯米飯	長糯米		75.00	kg	紫米飯	白米		54.00	kg	白米飯	白米		60.00	kg
		小米		6.00	kg		燕麥		6	kg								黑秈糯米		6.00	kg				
主菜	肉骨茶滷肉	豬小排		50	kg	洋蔥雞丁	去骨雞腿丁		84.00	kg	呷三碗油飯	麻油		2.00	桶	蔥爆豬肉	豬前腿肉	片	78.00	kg	綜合滷味	烏蛋		12	kg
		金針菇		10	kg		洋蔥		25.00	kg		油蔥酥		0.50	kg		洋蔥		10.00	kg		麵輪		6	kg
		豬肉丁		35	kg		青蔥	段	3.00	kg		肉絲		33.00	kg		綠豆芽		15.00	kg		海帶結		10	kg
		肉骨茶包		12	包		豆干	絲	1.00	kg		乾香菇		1.20	kg		紅蘿蔔	絲	6.00	kg		豆干1/4		30	kg
		不辣辣椒		1.00	kg			芹菜	絲	0.6	kg		老薑	片	2.50	kg		蔥	段	3.00	kg		白蘿蔔		25
		蒜仁		1	kg		黑木耳	絲	0.6	kg		紅蔥頭	末	1.50	kg		蒜末		1.00	kg		豬前腿肉	丁	20	kg
		角螺		6	kg						冷凍芋頭	小丁	15	kg								八角		1	包
		豆干		1.0	kg						素肉絲		0.6	kg		素火腿		1.00	條						少肉日
副菜	彩蔬花椰	冷凍青花菜		55.00	kg	番茄炒蛋	番茄		20	kg	古早味排骨	帶骨里肌肉排		1130	片	筍絲油腐	濕筍乾		60	kg	沙茶玉米粒	冷凍玉米粒		75.00	kg
		冷凍玉米筍		13.00	kg		雞蛋		66	kg		滷包		3	包		酸菜心	300克	5.4	kg		沙茶醬		3.00	桶
		冷凍甜椒		10.00	kg		番茄醬		6	kg		不辣辣椒		2	kg		油豆腐	小三角	15	kg		蒜末		0.6	kg
							青蔥	花	3	kg		青蔥		2	kg		不辣辣椒		1	kg					
											薑片		2	kg		蒜仁		1	kg						
											素-炸豆包		20	片											
蔬菜	炒時蔬	時令蔬菜		70.00	kg	炒有機時蔬	有機青江菜		70.00	kg	炒時蔬	高麗菜		70.00	kg	炒時蔬	時令蔬菜		70.00	kg	炒時蔬	時令蔬菜		70.00	kg
		蒜末		1.00	kg		蒜末		1.00	kg		蒜末		1.00	kg		蒜末		1.00	kg		蒜末		1.00	kg
		紅蘿蔔		5.00	kg		紅蘿蔔		5.00	kg		紅蘿蔔		5.00	kg		紅蘿蔔		5.00	kg		紅蘿蔔		5.00	kg
		素-嫩薑絲		0.60	kg		素-嫩薑絲	庫存	0.60	kg		素-嫩薑絲	庫存	0.60	kg		素-嫩薑絲	庫存	0.60	kg		素-嫩薑絲	庫存	0.60	kg
湯	味噌豆腐湯	嫩豆腐		30	kg	紫菜豆腐湯	乾紫菜		1.00	kg	沙茶肉羹湯	紅蘿蔔		6.00	kg	剝皮辣椒雞	棒腿丁		15.00	kg	什錦鮮姑湯	金針菇		20	kg
		青蔥		1	kg		嫩豆腐		30.00	kg		脆筍絲		10.00	kg		雞腿丁		15.00	kg		鮮香菇		10	kg
		柴魚片		2	包		青蔥	花	3	kg		肉羹		18.00	kg	薑片		0.60	kg		袖珍菇		10	kg	
		味噌		17	kg						香菜		2.00	kg	生香菇		8.00	kg		枸杞		1	包		
											黑木耳		6.00	kg	剝皮辣椒		12.00	罐							
											板豆腐		1	kg	脆瓜罐頭		6.00	kg							
															素-白蘿蔔		1.00	kg							
附餐	水果				份	乳/豆漿				份	水果				份	綜合堅果				份	小饅頭			份	
	備份				份	備份				份	備份				份	備份				份	備份			份	
營養分析	熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉	熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉	熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉	熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉													
	620.3	5.2	1.6	583.6	2.7	3.1	634.7	3.8	3.6	570.7	2.8	2.9	526.3	2.7	2.9										
	蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子																						
	1.3	0/0	1.3	1.2	1.1/0		1.2	0/0.6	1.4	1.7	0/0	1.5	1.5	0/0.6	0.2										
24.1	17.5	92.5	35.3	22.2	61	31.8	23.4	74.7	38.3	17	74.1	25.6	18.9	64.1											

八斗國小校群 2025 年 4 月 4 週學生午餐菜單

菜名	4月21日				4月22日				4月23日				4月24日				4月25日			
	食材	規格	數量	單位	食材	規格	數量	單位	食材	規格	數量	單位	食材	規格	數量	單位	食材	規格	數量	單位
主食	黑芝麻		60.00	kg	小米飯		54.00	kg	烏龍麵	細	105	kg	糙米飯		52	kg	蕎麥飯		60	kg
	白米				白米				烏龍麵				糙米		8	kg	生蕎麥		6	kg
主菜	芥藍菜		25.00	kg	豬前腿肉	丁	35	kg	豬前腿肉	絲	25	kg	棒腿丁		40	kg	虱目魚柳		92	kg
	豬前腿肉	片	81.00	kg	馬鈴薯		25	kg	小白菜		30	kg	雞腿丁		45	kg	細清粉		20	kg
主菜	洋蔥		10.00	kg	青蔥	花	3	kg	洋蔥		15	kg	彩椒		8	kg	胡椒鹽	600g	1	盒
	不辣辣椒		1.00	kg	鳳梨豆醬		3	罐	香菇	生	7	kg	洋蔥		12	kg	酥炸魚柳			
主菜	蒜末		1.00	kg	豬小排		50	kg	胡蘿蔔		5	kg	香菇		8	kg	素魚排		20	片
	沙茶醬		3.00	桶	三角油豆腐	素	1	kg	咖哩粉		1.8	kg	烤肉醬		2	桶				
主菜	豆干片		1	kg	蒟蒻捲	素	0.6	kg	角螺	素	0.3	kg	素-烤麩	庫存	1.0	kg				
									杏鮑菇	素	0.6	kg								
副菜	雞蛋		70.00	kg	冬瓜		72.00	kg	豆干1/4丁		76	kg	杏鮑菇		75	kg	海帶結		56	kg
	吻仔魚		12.00	kg	鴻喜菇		12.00	kg	八角		1	包	蒜末		1	kg	百頁結		20	kg
副菜	青蔥		2.00	kg	培根	碎	10.00	kg	冰糖		6	kg	奶油		3	kg	八角		1	包
					冷凍玉米粒		6.00	kg	無水收汁版				馬告		0.6	kg	冰糖		6	kg
副菜二					紅蘿蔔		3.00	kg					醬滷雙結				無水收汁版			
					美白菇	素	0.4	kg	叉燒包		1130	個								
副菜二									素菜包		20	個								
蔬菜	冷凍青花菜		70.00	kg	有機時令蔬菜		70.00	kg	時令蔬菜		70.00	kg	時令蔬菜		70.00	kg	時令蔬菜		70.00	kg
	蒜末		1.00	kg	蒜末		1.00	kg	蒜末		1.00	kg	蒜末		1.00	kg	蒜末		1.00	kg
蔬菜	紅蘿蔔		5.00	kg	紅蘿蔔		5.00	kg	紅蘿蔔		5.00	kg	紅蘿蔔		5.00	kg	紅蘿蔔		5.00	kg
	素-嫩薑絲		0.60	kg	素-嫩薑絲	庫存	0.60	kg	素-嫩薑絲	庫存	0.60	kg	素-嫩薑絲	庫存	0.60	kg	素-嫩薑絲	庫存	0.60	kg
湯	小白菜		20	kg	冬瓜		50	kg					白蘿蔔		20.00	kg	大番茄		18	kg
	嫩豆腐		20	kg	黃金魚蛋		15	kg					紅蘿蔔		5.00	kg	馬鈴薯		31	kg
湯	豬大骨		6.0	kg	美白菇		0.6	kg					冷凍玉米塊		50.00	kg	紅蘿蔔		4.0	kg
																	洋蔥		12	kg
附餐	水果			份	乳/豆漿			份	水果			份	100%果汁			份	黑豆奶			份
	備份			份	備份			份	備份			份	備份			份	備份			份
營養分析	熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉		熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉		熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉		熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉		熱量	全穀雜糧	豆魚蛋肉	
	496	2.7	3.5		621.7	3	2.6		520.8	3.5	2.8		548.2	3.2	2		595.5	4	3.7	
	蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子		蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子		蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子		蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子		蔬菜	乳品/水果	油脂與堅果種子	
	1.2	0/0.6	1.2		1.9	1.1/0			1.2	0/0.6	0.5		2.3	0/2	0.4		1.5	0/0		
29.8	16.6	58		31.3	25.6	67.1		27.2	11.5	81.1		23.1	10.3	92.2		28.2	13.3	91		

