

[illegible]

2022/10/24(星期一)										2022/10/25(星期二)										2022/10/26(星期三)										2022/10/27(星期四)										2022/10/28(星期五)										2022/10/24(星期一)																																							
用餐人數										用餐人數										用餐人數										用餐人數										用餐人數										用餐人數										用餐人數																													
食材										食材										食材										食材										食材										食材										食材																													
數量										數量										數量										數量										數量										數量										數量																													
備註										備註										備註										備註										備註										備註										備註																													
米飯										米飯										米飯										米飯										米飯										米飯										米飯																													
白米(產)										白米(產)										白米(產)										白米(產)										白米(產)										白米(產)										白米(產)																													
KG										KG										KG										KG										KG										KG										KG										KG																			
3										5										4										10										6										15										15										1										1									
CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS																			
絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉																			
3										20										15										6										15										15										1										1																			
CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS																			
手工作豆腐										手工作豆腐										手工作豆腐										手工作豆腐										手工作豆腐										手工作豆腐										手工作豆腐										手工作豆腐																			
1,000										42										20										15										6										15										15										1										1									
CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS																			
豆腐										豆腐										豆腐										豆腐										豆腐										豆腐										豆腐										豆腐										豆腐									
3										8										3										1										0.5										0.3										1										1																			
CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS																			
絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉									
0.4										15										15										6										15										15										1										1																			
CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS																			
絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉									
3										8										3										1										0.5										0.3										1										1																			
CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS																			
絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉									
0.4										15										15										6										15										15										1										1																			
CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS																			
絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉									
3										8										3										1										0.5										0.3										1										1																			
CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS																			
絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉									
0.4										15										15										6										15										15										1										1																			
CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS																			
絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉									
3										8										3										1										0.5										0.3										1										1																			
CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS																			
絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉									
0.4										15										15										6										15										15										1										1																			
CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS																			
絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉									
3										8										3										1										0.5										0.3										1										1																			
CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS										CAS																			
絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉										絞肉									
0.4										15										15										6										15										15																																							

大同國民小學110學年度第一學期第10週午餐素食食譜設計表

2022/10/24(星期一)				2022/10/25(星期二)				2022/10/26(星期三)				2022/10/27(星期四)				2022/10/28(星期五)			
用餐人數		20		用餐人數		20		用餐人數		20		用餐人數		20		用餐人數		20	
食材	數量	單位		食材	數量	單位		食材	數量	單位		食材	數量	單位		食材	數量	單位	
芝麻飯	共用	KG		紫米飯	共用	KG		雞粥	共用	KG		糙米飯	共用	KG		燕麥	共用	KG	
白米(產)	共用	KG		白米(產)	共用	KG		白米(產)	共用	KG		白米(產)	共用	KG		白米(產)	共用	KG	
黑芝麻	共用	KG		紫糯米	共用	KG		小米	共用	KG		糙米(產)	共用	KG		燕麥粒	共用	KG	
手工炸豆腐	共用	個		素雞	1.5	KG		金針菇BQ	0.3	KG		洗選蛋	1	KG		素小卷230G	2	包	
紅燒豆腐								玉米粒CASQ	共用	KG		毛豆仁CAS	1	KG		薑片	共用	KG	
紅燒豆腐				紅油素雞				高麗菜Q	共用	KG		毛豆仁CAS	1	KG		凍豆腐	共用	KG	
紅燒豆腐								南瓜Q	共用	KG		毛豆仁CAS	1	KG		高麗菜Q	共用	KG	
紅燒豆腐								三色丁CAS	共用	KG		炒蛋				素捲	共用	KG	
鮮菇雙花	小計	1,003	KG	鮮菇	小計	91	KG	白菜年糕	小計	56	KG	素炒蛋	小計	1,002	KG	開陽白菜滷	小計	95	KG
鮮菇雙花	青花菜(冷凍)	共用	KG	鮮菇	白蘿蔔	共用	KG	鮮菇	大白菜Q	1	KG	素炒蛋	小豆干對切三角	共用	KG	開陽白菜滷	大白菜Q	共用	KG
鮮菇雙花	白生菜(冷凍)	共用	KG	鮮菇	乾香菇絲	共用	KG	鮮菇	韓式年糕條	共用	KG	素炒蛋	麵腸	1	KG	開陽白菜滷	木耳絲Q	共用	KG
鮮菇雙花	鴻禧菇Q	共用	KG	鮮菇	紅蘿蔔Q	共用	KG	鮮菇	四分干丁	共用	KG	素炒蛋	素豬血糕480G	1	KG	開陽白菜滷	紅蘿蔔Q	共用	KG
鮮菇雙花	木耳絲Q	共用	KG	鮮菇				鮮菇	韓式辣醬	共用	KG	素炒蛋	酸菜心絲	共用	KG	開陽白菜滷	乾香菇絲	共用	KG
鮮菇雙花	玉米筍Q	共用	KG	鮮菇				鮮菇				素炒蛋				開陽白菜滷			
鮮菇雙花	小計	83	KG	鮮菇	小計	76	KG	鮮菇	小計	102	KG	素炒蛋	小計	87	KG	開陽白菜滷	小計	84	KG
鮮菇雙花	黑葉白菜(產)	共用	KG	鮮菇	有機味素菜	共用	KG	鮮菇	油菜Q	共用	KG	素炒蛋	有機小松菜	共用	KG	開陽白菜滷	有機小白菜	共用	KG
鮮菇雙花	薑絲	共用	KG	鮮菇				鮮菇				素炒蛋				開陽白菜滷			
鮮菇雙花	小計	66	KG	鮮菇	小計	64	KG	鮮菇	小計	64	KG	素炒蛋	小計	64	KG	開陽白菜滷	小計	64	KG
鮮菇雙花	味噌	3	KG	鮮菇	大白菜Q	共用	KG	鮮菇	蘿蔔糕50G(慎)	共用	KG	素炒蛋	冬瓜	共用	KG	開陽白菜滷	紫菜100G	共用	KG
鮮菇雙花	乾海帶芽	共用	KG	鮮菇	大蕃茄Q	共用	KG	鮮菇	薑絲	共用	KG	素炒蛋	薑絲	共用	KG	開陽白菜滷	洗選蛋	共用	KG
鮮菇雙花	味噌	共用	KG	鮮菇	金針菇BQ	共用	KG	鮮菇	小計	21	份	素炒蛋	小計	40	份	開陽白菜滷	小計	9	瓶
鮮菇雙花	小計	7	KG	鮮菇				鮮菇	水果(份)	共用	KG	素炒蛋	小計			開陽白菜滷	小計		瓶
鮮菇雙花				鮮菇				鮮菇				素炒蛋				開陽白菜滷			瓶
鮮菇雙花	合計	16	共	鮮菇	合計	19	共	鮮菇	合計	19	共	鮮菇	合計	16	共	鮮菇	合計	22	共
鮮菇雙花	全穀雜糧類	5.6		鮮菇	全穀雜糧類	5.7		鮮菇	全穀雜糧類	5.4		鮮菇	全穀雜糧類	5.3		鮮菇	全穀雜糧類	5.2	
鮮菇雙花	豆魚蛋肉類	2.3		鮮菇	豆魚蛋肉類	2.1		鮮菇	豆魚蛋肉類	2.4		鮮菇	豆魚蛋肉類	3.8		鮮菇	豆魚蛋肉類	1.8	
鮮菇雙花	蔬菜類	2.0		鮮菇	蔬菜類	2.0		鮮菇	蔬菜類	2.0		鮮菇	蔬菜類	2.0		鮮菇	蔬菜類	2.0	
鮮菇雙花	油脂與堅果種子	2.2		鮮菇	油脂與堅果種子	2.4		鮮菇	油脂與堅果種子	2.5		鮮菇	油脂與堅果種子	2.5		鮮菇	油脂與堅果種子	2.0	
鮮菇雙花	水果類	0.0		鮮菇	水果類	0.0		鮮菇	水果類	1.0		鮮菇	水果類	0.0		鮮菇	水果類	0.0	
鮮菇雙花	乳品類	0.0		鮮菇	乳品類	0.0		鮮菇	乳品類	0.0		鮮菇	乳品類	0.0		鮮菇	乳品類	0.0	
鮮菇雙花	熱量	714		鮮菇	熱量	715		鮮菇	熱量	781		鮮菇	熱量	819		鮮菇	熱量	759	

蔬菜為預先排定,受天氣及採收期等因素影響,若有調動敬請見諒

表單設計:軒泰食品

午餐秘書:

主任:

校長:

營養師:張淑芬

營養師:楊麗娟

大同國民小學梁寶丹