

大同國民小學111學年度第 學期第10週午餐食譜設計表

2022/10/31(星期一)										2022/11/01(星期二)										2022/11/02(星期三)										2022/11/03(星期四)										2022/11/04(星期五)										2022/10/31(星期一)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
用餐人數					食材					數量					備註					用餐人數					食材					數量					備註					用餐人數					食材					數量					備註					用餐人數					食材					數量					備註					用餐人數					食材					數量					備註																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																				1,010																			

2022/10/31(星期一)				2022/11/01(星期二)				2022/11/02(星期三)				2022/11/03(星期四)				2022/11/04(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	
麥飯	食材	數量	單位	紫米飯	食材	數量	單位	鐵板麵	食材	數量	單位	糙米飯	食材	數量	單位	蕎麥飯	食材	數量	單位
白米(產)	共用	KG		白米(產)	共用	KG		烏龍麵(小)	共用	KG		白米(產)	共用	KG		白米(產)	共用	KG	
紅藜麥	共用	KG		紫糯米	共用	KG		麵菇醬3K	共用	KG		糙米(產)	共用	KG		蕎麥	共用	KG	
豆腐4.3K(薄)	共用	盤		杏鮑菇(D)Q	0.5	KG		三色丁CAS	共用	KG		素花枝排	20	片		油豆腐丁	共用	KG	
大蕃茄Q	共用	KG		豆干絞碎	共用	KG		素火腿(尚好)	1	KG						白蘿蔔Q	共用	KG	
三色丁CAS	共用	KG		刈薯去皮Q	共用	KG		毛豆仁CAS	0.5	KG		香酥素花枝排				紅燒豆腐	共用	KG	
蕃茄豆腐煲				印度咖哩粉	共用	罐										紅蘿蔔Q	共用	KG	
				咖哩素醬	共用	盒													
小計	0	KG		小計	4	KG		小計	3	粒		小計	22	KG		小計	2	KG	
洗選蛋	共用	KG		扁蒲Q	共用	KG		白煮蛋	20	KG		冬粉(萬龍)	共用	KG		高麗菜Q	共用	KG	
碎脯	共用	KG		洗選蛋	共用	KG		海帶片	1	KG		高麗菜Q	共用	KG		木耳絲Q	共用	KG	
				紅蘿蔔Q	共用	KG						紅蘿蔔Q	共用	KG		鮮菇	共用	KG	
碎脯蛋				扁蒲				滷雙寶				木耳絲Q	共用	KG		鮮菇	共用	KG	
				紅蘿蔔Q												紅蘿蔔Q	共用	KG	
小計	3	KG		小計	2	KG		小計	62	KG		小計	0	KG		小計	5	KG	
甜菜心(產)	共用	KG		有機青松菜	共用	KG		高麗菜Q	共用	KG		有機黑菜白菜	共用	KG		有機青江菜	共用	KG	
薑絲	共用	KG						紅蘿蔔Q	共用	KG									
小計	66	KG		小計	64	KG		小計	67	KG		小計	64	KG		小計	64	KG	
玉米段3米	共用	KG		蓮藕片Q	共用	KG		玉米粒CAS(散)	共用	KG		乾海帶芽	共用	KG		青木瓜去皮Q	共用	KG	
海帶結	共用	KG		紅薯	共用	KG		馬鈴薯去皮	共用	KG		洗選蛋	共用	KG		枸杞	共用	KG	
玉米海結湯				鴻禧菇Q	共用	KG		洗選蛋	共用	KG									
				蓮藕				濃湯粉(日正)	共用	KG		蛋花湯							
小計	3	KG		小計	4	KG		小計	6	KG		小計	4	KG		小計	5	KG	
								紅牛全脂奶粉	共用	KG						福樂優酪乳	共用	KG	
								水果(份)	共用	KG						福樂鮮奶(全脂)	共用	KG	
																光泉豆漿(常溫)	共用	KG	
合計	14	共	5.2	合計	17	共	5.2	合計	24	共	5.2	合計	17	共	5.4	合計	18	共	5.2
全穀雜糧類	2.4			全穀雜糧類	2.5			全穀雜糧類	2.5			全穀雜糧類	2.4			全穀雜糧類	2.0		
豆魚蛋肉類	1.8			豆魚蛋肉類	2.0			豆魚蛋肉類	1.6			豆魚蛋肉類	1.7			豆魚蛋肉類	1.8		
蔬菜類	2.5			蔬菜類	2.2			蔬菜類	2.0			蔬菜類	2.2			蔬菜類	2.0		
油脂與堅果種子	0.0			油脂與堅果種子	0.0			油脂與堅果種子	1.0			油脂與堅果種子	0.0			油脂與堅果種子	0.0		
水果類	0.0			水果類	0.0			水果類	0.0			水果類	0.0			水果類	1.0		
乳品類	702			乳品類	0.0			乳品類	0.0			乳品類							

丹寶