

2022/11/14(星期一)

慈云謝書

楊樹任主

力寶木長

大同國民小學111學年度第一學期第12週午餐素食食譜設計表

2022/11/14(星期一)				2022/11/15(星期二)				2022/11/16(星期三)				2022/11/17(星期四)				2022/11/18(星期五)				2022/11/19(星期六)			
用膳人數		20		用膳人數		20		用膳人數		20		用膳人數		20		用膳人數		20		用膳人數		20	
食材		數量		食材		數量		食材		數量		食材		數量		食材		數量		食材		數量	
單位		單位		單位		單位		單位		單位		單位		單位		單位		單位		單位		單位	
芝麻飯		20		燕麥飯		20		鍋炒麵		20		糙米飯		20		胚芽飯		20		黃金炒飯		280	
白米(產)		共用		白米(產)		共用		刀切麵(熟)		共用		白米(產)		共用		白米(產)		共用		白米(產)		共用	
黑芝麻		0.3		燕麥粒		0		鴻喜菇Q		0.3		糙米(產)		2		胚芽米		0		洋蔥去皮		3	
手工炸豆腐		20		海帶絲		0.6		綠豆芽		0		素雞丁300G		1		豆腸		1.5		三色丁CAS		4	
海苔細絲100		0		黃干絲		0		小木耳Q		0		馬鈴薯去皮		0		梅干菜(散)		0		玉米粒CAS(散)		3	
唐揚豆腐		0		涼拌雙絲		0		紅蘿蔔Q		0		紅蘿蔔Q		0		朴菜(切)		0		火腿丁CAS		2	
腐		0		什錦炒麵		0.3		鴻喜菇Q		0.3		蠔油		0		蒸豆腐		0		洗選蛋		3	
小計		20		小計		1		小計		1		小計		3		小計		2		小計		14	
大白菜Q		1		白蘿蔔Q		1		紅燒獅子頭		20		寬粉條		0		南瓜Q		2		魷魚排60G(源)		280	
乾香菇絲		0.2		素豬血糕480		1		素獅子頭		0		紅蘿蔔Q		0		葡萄乾340G		4		素花枝排		18	
洗選蛋		0		油豆腐丁		0.6		紅燒獅子頭		0		高麗菜Q		1		薑片		0.5		0.8		0.8	
小白耳Q		0		玉米段(3米Q)		1		菜寬粉		0		黃椒		0		有機福山蔞		64		有機山菠菜		18	
菜菔		0		小計		4		小計		20		小計		1		小計		7		小計		262	
小計		1		小計		64		小計		64		小計		64		小計		64		小計		-18	
甜菜心(產)		64		有機小白菜		4		大陸A菜Q		0		有機青油菜		0		有機福山蔞		64		有機山菠菜		-3	
薑絲		1		小計		64		小計		64		小計		6		四神		0		綠豆QQ結		-3	
扁扁Q		65		黃豆(國產)		庫		高麗菜Q		0		豆腐4.3K(薄)		0		小計		0		二砂25K(台糖)		1	
扁扁Q		1		黑豆(國產)		庫		乾豆捲		0.0		味噌		1		小計		0		小計		-5	
鮮菇		0		二砂25K(台糖)		1		金針菇BQ		0		紫菜100G		1		小計		0		小計		307	
湯		1		小計		1		小計		0		小計		7		小計		0		小計		307	
小計		1		小計		1		小計		20		小計		7		小計		0		小計		307	
合計		共		合計		共		合計		共		合計		共		合計		共		合計		共	
12		5.5		12		5.8		11		5.3		12		5.4		12		5.0		17		共	
全穀雜糧類		2.4		豆魚蛋肉類		2.2		全穀雜糧類		2.4		全穀雜糧類		2.5		全穀雜糧類		2.0		全穀雜糧類		5	
豆魚蛋肉類		1.8		蔬菜類		2.0		豆魚蛋肉類		1.7		豆魚蛋肉類		2.0		豆魚蛋肉類		1.8		豆魚蛋肉類		3	
蔬菜類		2.3		油脂與堅果種子		2.1		蔬菜類		2.0		蔬菜類		2.0		蔬菜類		1.8		蔬菜類		2	
油脂與堅果種子		0.0		水果類		0.0		水果類		1.0		水果類		0.0		水果類		0.0		水果類		0	
水果類		0.0		乳品類		0.0		乳品類		0.0		乳品類		0.0		乳品類		0.0		乳品類		0	
乳品類		0.0		熱量		716		熱量		744		熱量		706		熱量		746		熱量		724	
熱量		714		熱量		716		熱量		744		熱量		706		熱量		746		熱量		724	

蔬菜為預先排定,受天氣及採收期等因素影響,若有調整敬請見諒

表單設計: 軒泰食品

午餐設計

主任:

校長:

午營養師: 謝芸慈

學務處主任: 楊曉雲

大同國民小學 梁寶丹 校長