

大同國民小學111學年度第一學期第21週午餐食譜設計表

2023/01/16(星期一)					2023/01/17(星期二)					2023/01/18(星期三)					2023/01/19(星期四)					2023/01/20(星期五)				
用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數				
1,010					1,010					1,010					1,010					1,010				
備註					備註					備註					備註					備註				
小米飯					紫米飯					皮蛋瘦肉粥					糙米飯					糙米飯				
全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類				
豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類				
蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類				
水果類					水果類					水果類					水果類					水果類				
乳品類					乳品類					乳品類					乳品類					乳品類				
數量					數量					數量					數量					數量				
702					691					774					709					709				

2023/01/16(星期一)					2023/01/17(星期二)					2023/01/18(星期三)					2023/01/19(星期四)					2023/01/20(星期五)				
用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數				
1,010					1,010					1,010					1,010					1,010				
備註					備註					備註					備註					備註				
小米飯					紫米飯					皮蛋瘦肉粥					糙米飯					糙米飯				
全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類				
豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類				
蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類				
水果類					水果類					水果類					水果類					水果類				
乳品類					乳品類					乳品類					乳品類					乳品類				
數量					數量					數量					數量					數量				
702					691					774					709					709				

2023/01/16(星期一)					2023/01/17(星期二)					2023/01/18(星期三)					2023/01/19(星期四)					2023/01/20(星期五)				
用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數				
1,010					1,010					1,010					1,010					1,010				
備註					備註					備註					備註					備註				
小米飯					紫米飯					皮蛋瘦肉粥					糙米飯					糙米飯				
全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類				
豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類				
蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類				
水果類					水果類					水果類					水果類					水果類				
乳品類					乳品類					乳品類					乳品類					乳品類				
數量					數量					數量					數量					數量				
702					691					774					709					709				

2023/01/16(星期一)					2023/01/17(星期二)					2023/01/18(星期三)					2023/01/19(星期四)					2023/01/20(星期五)				
用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數				
1,010					1,010					1,010					1,010					1,010				
備註					備註					備註					備註					備註				
小米飯					紫米飯					皮蛋瘦肉粥					糙米飯					糙米飯				
全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類				
豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類				
蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類				
水果類					水果類					水果類					水果類					水果類				
乳品類					乳品類					乳品類					乳品類					乳品類				
數量					數量					數量					數量					數量				
702					691					774					709					709				

2023/01/16(星期一)					2023/01/17(星期二)					2023/01/18(星期三)					2023/01/19(星期四)					2023/01/20(星期五)				
用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數				
1,010					1,010					1,010					1,010					1,010				
備註					備註					備註					備註					備註				
小米飯					紫米飯					皮蛋瘦肉粥					糙米飯					糙米飯				
全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類				
豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類				
蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類				
水果類					水果類					水果類					水果類					水果類				
乳品類					乳品類					乳品類					乳品類					乳品類				
數量					數量					數量					數量					數量				
702					691					774					709					709				

2023/01/16(星期一)					2023/01/17(星期二)					2023/01/18(星期三)					2023/01/19(星期四)					2023/01/20(星期五)				
用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數				
1,010					1,010					1,010					1,010					1,010				
備註					備註					備註					備註					備註				
小米飯					紫米飯					皮蛋瘦肉粥					糙米飯					糙米飯				
全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類				
豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類				
蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類				
水果類					水果類					水果類					水果類					水果類				
乳品類					乳品類					乳品類					乳品類					乳品類				
數量					數量					數量					數量					數量				
702					691					774					709					709				

2023/01/16(星期一)					2023/01/17(星期二)					2023/01/18(星期三)					2023/01/19(星期四)					2023/01/20(星期五)				
用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數				
1,010					1,010					1,010					1,010					1,010				
備註					備註					備註					備註					備註				
小米飯					紫米飯					皮蛋瘦肉粥					糙米飯					糙米飯				
全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類				
豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類				
蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類				
水果類					水果類					水果類					水果類					水果類				
乳品類					乳品類					乳品類					乳品類					乳品類				
數量					數量					數量					數量					數量				
702					691					774					709					709				

2023/01/16(星期一)					2023/01/17(星期二)					2023/01/18(星期三)					2023/01/19(星期四)					2023/01/20(星期五)				
用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數				
1,010					1,010					1,010					1,010					1,010				
備註					備註					備註					備註					備註				
小米飯					紫米飯					皮蛋瘦肉粥					糙米飯					糙米飯				
全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類				
豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類				
蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類				
水果類					水果類					水果類					水果類					水果類				
乳品類					乳品類					乳品類					乳品類					乳品類				
數量					數量					數量					數量					數量				
702					691					774					709					709				

2023/01/16(星期一)					2023/01/17(星期二)					2023/01/18(星期三)					2023/01/19(星期四)					2023/01/20(星期五)				
用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數				
1,010					1,010					1,010					1,010					1,010				
備註					備註					備註					備註					備註				
小米飯					紫米飯					皮蛋瘦肉粥					糙米飯					糙米飯				
全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類				
豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類				
蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類				
水果類					水果類					水果類					水果類					水果類				
乳品類					乳品類					乳品類					乳品類					乳品類				
數量					數量					數量					數量					數量				
702					691					774					709					709				

2023/01/16(星期一)					2023/01/17(星期二)					2023/01/18(星期三)					2023/01/19(星期四)					2023/01/20(星期五)				
用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數				
1,010					1,010					1,010					1,010					1,010				
備註					備註					備註					備註					備註				
小米飯					紫米飯					皮蛋瘦肉粥					糙米飯					糙米飯				
全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類				
豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類				
蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類				
水果類					水果類					水果類					水果類					水果類				
乳品類					乳品類					乳品類					乳品類					乳品類				
數量					數量					數量					數量					數量				
702					691					774					709					709				

2023/01/16(星期一)					2023/01/17(星期二)					2023/01/18(星期三)					2023/01/19(星期四)					2023/01/20(星期五)				
用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數				
1,010					1,010					1,010					1,010					1,010				
備註					備註					備註					備註					備註				
小米飯					紫米飯					皮蛋瘦肉粥					糙米飯					糙米飯				
全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類				
豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類				
蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類				
水果類					水果類					水果類					水果類					水果類				
乳品類					乳品類					乳品類					乳品類					乳品類				
數量					數量					數量					數量					數量				
702					691					774					709					709				

2023/01/16(星期一)					2023/01/17(星期二)					2023/01/18(星期三)					2023/01/19(星期四)					2023/01/20(星期五)				
用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數				
1,010					1,010					1,010					1,010					1,010				
備註					備註					備註					備註					備註				
小米飯					紫米飯					皮蛋瘦肉粥					糙米飯					糙米飯				
全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類				
豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類				
蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類				
水果類					水果類					水果類					水果類					水果類				
乳品類					乳品類					乳品類					乳品類					乳品類				
數量					數量					數量					數量					數量				
702					691					774					709					709				

2023/01/16(星期一)					2023/01/17(星期二)					2023/01/18(星期三)					2023/01/19(星期四)					2023/01/20(星期五)				
用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數				
1,010					1,010					1,010					1,010					1,010				
備註					備註					備註					備註					備註				
小米飯					紫米飯					皮蛋瘦肉粥					糙米飯					糙米飯				
全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類				
豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類				
蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類				
水果類					水果類					水果類					水果類					水果類				
乳品類					乳品類					乳品類					乳品類					乳品類				
數量					數量					數量					數量					數量				
702					691					774					709					709				

2023/01/16(星期一)					2023/01/17(星期二)					2023/01/18(星期三)					2023/01/19(星期四)					2023/01/20(星期五)				
用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數				
1,010					1,010					1,010					1,010					1,010				
備註					備註					備註					備註					備註				
小米飯					紫米飯					皮蛋瘦肉粥					糙米飯					糙米飯				
全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類				
豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類				
蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類				
水果類					水果類					水果類					水果類					水果類				
乳品類					乳品類					乳品類					乳品類					乳品類				
數量					數量					數量					數量					數量				
702					691					774					709					709				

2023/01/16(星期一)					2023/01/17(星期二)					2023/01/18(星期三)					2023/01/19(星期四)					2023/01/20(星期五)				
用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數				
1,010					1,010					1,010					1,010					1,010				
備註					備註					備註					備註					備註				
小米飯					紫米飯					皮蛋瘦肉粥					糙米飯					糙米飯				
全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類				
豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類				
蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類				
水果類					水果類					水果類					水果類					水果類				
乳品類					乳品類					乳品類					乳品類					乳品類				
數量					數量					數量					數量					數量				
702					691					774					709					709				

2023/01/16(星期一)					2023/01/17(星期二)					2023/01/18(星期三)					2023/01/19(星期四)					2023/01/20(星期五)				
用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數				
1,010					1,010					1,010					1,010					1,010				
備註					備註					備註					備註					備註				
小米飯					紫米飯					皮蛋瘦肉粥					糙米飯					糙米飯				
全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類					全穀雜糧類				
豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類					豆魚蛋肉類				
蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類					蔬菜類				
水果類					水果類					水果類					水果類					水果類				
乳品類					乳品類					乳品類					乳品類					乳品類				
數量					數量					數量					數量					數量				
702					691					774					709					709				

2023/01/16(星期一)					2023/01/17(星期二)					2023/01/18(星期三)					2023/01/19(星期四)					2023/01/20(星期五)				
用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數				
1,010					1,010					1,010					1,010					1,010				
備註					備註					備註					備註									

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

2023/01/16(星期一)				2023/01/17(星期二)				2023/01/18(星期三)				2023/01/19(星期四)			
小	用餐人數	20		紫	用餐人數	20		皮	用餐人數	20		糙	用餐人數	20	
米飯	食材	數量	單位	米飯	食材	數量	單位	蛋	食材	數量	單位	米飯	食材	數量	單位
白米(產)	庫	KG		白米(產)	庫	KG		瘦	白米(產)	庫	KG	白米(產)	庫	KG	
小米	庫	KG		紫糯米	庫	KG		肉				糙米(產)	庫	KG	
豆腐4.3K(薄)	庫	盤		素泡菜	1	KG		粥				黑豆瓣醬	庫	KG	
				大白菜Q	庫	KG		芹菜Q	庫	KG		豆干片	庫	KG	
麻婆豆腐				寧波年糕500	庫	包		皮蛋CAS	0.3	盒		高麗菜Q	庫	KG	
								高麗菜Q	庫	KG		甜麵醬	庫	KG	
				泡菜				瘦肉粥				回鍋肉			
				年糕				洗選蛋	庫	KG					
				粽				玉米粒CAS(散)	庫	KG					
				肉片											
小計	22	JA0002		小計	94	JA0002		小計	56	JA0002		小計	98	JA0002	
高麗菜Q	庫	KG		乾海帶芽	庫	KG		雞丁	庫	KG		芥菜仁Q	庫	KG	
乾豆捲	庫	KG		黃豆芽	庫	KG		骨腿丁	庫	KG		紅蘿蔔Q	庫	KG	
皮乾香菇絲	庫	KG		紅蘿蔔Q	庫	KG		蔥	庫	KG		小木耳Q	庫	KG	
炒小木耳Q	庫	KG		白芝麻	庫	KG		燒四分干丁	庫	KG		金針菇BQ	庫	KG	
高麗菜	庫	KG		薑絲	庫	KG		刈薯Q	庫	KG					
				海芽				素雞丁	1	包					
小計	65	JA0002		小計	44	JA0002		小計	94	JA0002		小計	71	JA0002	
小白菜(產)	庫	KG		有機荷葉白菜	庫	KG		綠豆芽Q	庫	KG		有機小松菜	庫	KG	
薑絲	庫	KG						紅蘿蔔Q	庫	KG					
小計	66	JA0002		小計	64	JA0002		小計	55	JA0002		小計	64	JA0002	
芹(產)	庫	KG		黃豆(國產)	庫	包		晶缸芝麻包65G	庫	個		紫菜100G	庫	包	
白蘿蔔	庫	KG		黑豆(國產)	庫	包						洗選蛋	庫	KG	
芹菜Q	庫	KG		二砂25K(台精)	庫	件		芝蔴包							
蘿蔔															
湯	小計	31	JA0002	小計	1	JA0002		小計	1,020	JA0002		小計	10	JA0002	
								水果(份)	庫	份					
合計	15	共	合計	17	共	合計	合計	18	共	合計	合計	16	共	合計	
全穀雜糧類	5.6		全穀雜糧類	5.4		全穀雜糧類	5.2	全穀雜糧類	5.2		全穀雜糧類	5.4			
豆魚蛋肉類	2.2		豆魚蛋肉類	2.3		豆魚蛋肉類	2.5	豆魚蛋肉類	2.5		豆魚蛋肉類	2.3			
蔬菜類	2.2		蔬菜類	2.0		蔬菜類	2.0	蔬菜類	2.0		蔬菜類	2.0			
油脂與堅果種子	2.0		油脂與堅果種子	2.0		油脂與堅果種子	2.5	油脂與堅果種子	2.5		油脂與堅果種子	2.4			
水果類	0.0		水果類	0.0		水果類	1.0	水果類	1.0		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	0.0			
熱量	702		熱量	691		熱量	774	熱量	774		熱量	709			

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

菜單設計：軒泰食品

午餐設計

午餐設計

主任：

學務處楊結成

校長：

大同國民小學梁寶丹