

大同國民小學112學年度第一學期第12週午餐食譜設計表

[illegible]

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

◎ 本廠一律使用國產（台灣）豬肉的食材

午餐秘書：

芸采澣餐秘

主任:

晨皓楊處務學主

校長:

丹寶梁 小學長 國民校

大同國民小學112學年度第一學期第12週午餐素食食譜設計表

芝麻飯	2023/11/13(星期一)			燕麥飯	2023/11/14(星期二)			什錦炒刀切麵	2023/11/15(星期三)			糙米飯	2023/11/16(星期四)			胚芽飯	2023/11/17(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
	白米(產)	共用	KG		白米(產)	共用	KG		刀切麵(熟)	共用	KG		白米(產)	共用	KG		白米(產)	共用	KG
	黑芝麻	共用	KG		燕麥粒	共用	KG		刀切麵(熟)	共用	KG		糙米(產)	共用	KG		胚芽米	共用	KG
腰果洋芋	彩椒Q	共用	KG	豆車炒三	紅蘿蔔片Q	共用	KG	什錦炒刀切麵	綠豆芽	共用	KG	蠔油芽菜	馬鈴薯去皮C	共用	KG	梅乾豆乾	碎豆干(白)	共用	包
	馬鈴薯去皮C	共用	KG		豆干片	共用	KG		小木耳Q	共用	KG		紅蘿蔔丁Q	共用	KG		梅干菜(散)	共用	KG
	熟腰果3K	共用	包		高麗菜Q	1.0	KG		紅蘿蔔絲Q	共用	KG		油豆腐丁(傳統)	共用	KG		朴菜(切)	共用	KG
									鴻喜菇Q	0.3	KG		素雞丁300G	2	包				
	小計	4	人/0.00元		小計	3	人/0.00元		小計	1	人/0.00元		小計	4	人/0.00元		小計	2	人/0.00元
紅燒豆腐	豆腐4.3K(薄)	共用	盤	關東煮	白蘿蔔Q	1	KG	椒鹽旗魚				冬粉(萬龍)	冬粉(萬龍)	共用	KG	双色干絲	海帶絲(切)	共用	KG
					素豬血糕480	1	條		素獅子頭	20	粒		黃豆芽Q	共用	KG		芹菜Q	共用	KG
					油豆腐丁	0.6	KG				紅蘿蔔絲Q		共用	KG	紅蘿蔔絲Q		共用	KG	
					玉米段(3米C)	共用	KG				素泡菜		1	KG	白干絲(切)		共用	KG	
	小計	1	人/0.00元		小計	4	人/0.00元		小計	35	人/0.00元		小計	0	人/0.00元		小計	1	人/0.00元
小白菜(產)	小白菜(產)	共用	KG	有機小松菜	有機小松菜	共用	KG	青江菜	青江菜O	共用	KG	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜	共用	KG	有機味美菜	有機味美菜	共用	KG
	薑絲	共用	KG																
	小計	66	人/0.00元		小計	64	人/0.00元		小計	64	人/0.00元		小計	64	人/0.00元		小計	64	人/0.00元
高麗豆皮湯	高麗菜Q	共用	KG	急凍蔬菜	蓮藕片Q	共用	KG	味噌豆腐湯	豆腐4.3K(薄)	共用	盤	此角二絲	脆筍絲	共用	KG	四神湯	四神	共用	KG
	乾豆捲	共用	KG		紅棗600G	共用	包		味噌	共用	KG		小木耳Q	共用	KG				
	金針菇B-Q	共用	KG		杏鮑菇D-Q	共用	KG		紫菜100G	共用	包		紅蘿蔔絲Q	共用	KG				
													刈薯Q	共用	KG				
	小計	3	人/0.00元		小計	5	人/0.00元		小計	8	人/0.00元		小計	4	人/0.00元		小計	12	人/0.00元
									水果(份)	共用	份						福樂優酪乳	共用	瓶
																	光泉豆漿(常溫)	共用	瓶
合計	17	共	#REF!	合計	18	共	#REF!	合計	17	共	#REF!	合計	20	共	#REF!	合計	16	共	#REF!
熱量	全穀雜糧類	5.5		熱量	全穀雜糧類	5.8		熱量	全穀雜糧類	5.3		熱量	全穀雜糧類	5.4		熱量	全穀雜糧類	5.0	
	豆魚蛋肉類	2.4			豆魚蛋肉類	2.2			豆魚蛋肉類	2.4			豆魚蛋肉類	2.5			豆魚蛋肉類	2.0	
	蔬菜類	1.8			蔬菜類	2.0			蔬菜類	1.7			蔬菜類	2.0			蔬菜類	1.8	
	油脂與堅果種子	2.3			油脂與堅果種子	2.1			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	1.8	
	水果類	0.0			水果類	0.0			水果類	1.0			水果類	0.0			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	1.0	
	熱量	714			熱量	716			熱量	744			熱量	706			熱量	746	

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

午餐秘書:

午餐秘書: 洪采芸

主任:

主任: 楊皓晨

校長:

大同國民小學梁寶丹