大同國民小學113學年度第一學期第12週午餐食譜設計表

2024/11/11(星期一)　用餐人數 990

菜名	廠商	食材	數量	單位	備註
芝麻飯		白米(產		KG	
	永芳	黑芝麻	0.3	KG	
腰果雞丁		雞丁	54	KG	CAS
	佑豐	馬鈴薯去皮	26	KG	
	荃珍	洋蔥去皮	6	KG	
		彩椒Q	2	KG	Q
	定翔	生腰果	5	KG	
		小計	93		
魚香豆腐	津悅	豆腐4.3K(薄	16	盤	
	永軒	絞肉	5.0	KG	CAS
	荃珍				
	家燒	紅辣椒	0.2	KG	
		小計	21		
小白菜(產	宏圃	小白菜(產	64	KG	
	家燒	薑絲	1	KG	
	家燒	蒜末	1	KG	
		小計	66		
南瓜湯		南瓜Q	35	KG	Q
	家燒	薑片	0.5	KG	
		大骨	3.0	KG	CAS
		小計	39		
合計	共	15	共		

熱量		
	全穀雜糧類	5.5
	豆魚蛋肉類	2.4
	蔬菜類	1.8
	油脂與堅果種子	2.3
	水果類	0.0
	乳品類	0.0
	熱量	714

2024/11/12(星期二)　用餐人數 990

菜名	廠商	食材	數量	單位	備註
糙米飯		白米(產	38	KG	
		糙米(產	10	KG	
蔥爆肉片	復進	肉片	50	KG	CAS
	津悅	豆干片	15	KG	
	荃珍	洋蔥去皮	25	KG	
	荃珍				
	佑豐	紅蘿蔔片Q	5	KG	Q
	荃珍	高麗菜Q	1.0	KG	
		小計	96		
關東煮		白蘿蔔Q	40	KG	Q
	家騏	豬血糕丁CA	5	包	CAS
	祥亮	虱目魚甜不	15	KG	Q
	荃珍	玉米段(3米C	30	KG	Q
		素豬血糕480	1	條	
	津悅	油豆腐丁	1.0	KG	
		小計	92		
有機油菜		有機油菜	64	KG	
		小計	64		
柴魚三絲湯		脆筍絲	18	KG	
	定翔	乾木耳絲	0.4	KG	
	佑豐	紅蘿蔔絲Q	5	KG	Q
	家騏	肉羹CAS(津	2	包	CAS
	永芳	柴魚片300G	1	包	
		大骨	3	KG	CAS
		小計	29		
合計	共	19	共		

熱量		
	全穀雜糧類	5.8
	豆魚蛋肉類	2.2
	蔬菜類	2.0
	油脂與堅果種子	2.1
	水果類	0.0
	乳品類	0.0
	熱量	716

2024/11/13(星期三)　用餐人數 990

菜名	廠商	食材	數量	單位	備註
什錦炒刀削麵	東寶	刀切麵(熟	51	KG	3KG*17包
	東寶	刀切麵(熟	45	KG	2.5KG*18包
	復進	肉絲	9	KG	CAS
		蝦米(仁	0.3	KG	
	圓圃	綠豆芽Q	25	KG	Q
	荃珍	洋蔥去皮	10	KG	
	定翔	乾木耳絲	0.3	KG	
	佑豐	紅蘿蔔絲Q	5	KG	Q
	荃珍	生香菇(小小)Q	0.3	KG	Q
		小計	50		
瓜子虱目魚排	家騏	蒸香瓜仔魚75G	990	片	CAS
	津悅	素獅子頭	20	粒	
		小計	1,010		
青江菜(產		青江菜(產	66	KG	產銷
		小計	66		
味噌豆腐湯	津悅	豆腐4.3K(薄	5	盤	
		大骨	3.0	KG	CAS
		味噌	3	KG	
		燒海苔150G	2	包	
		小計	13		
		水果(份	990	份	
合計	共	16	共		

熱量		
	全穀雜糧類	5.3
	豆魚蛋肉類	2.4
	蔬菜類	1.7
	油脂與堅果種子	2.0
	水果類	1.0
	乳品類	0.0
	熱量	744

2024/11/14(星期四)　用餐人數 840

菜名	廠商	食材	數量	單位	先送日期	備註
蕎麥飯		白米(產	32	KG		
	松町	蕎麥	4	KG	131113	先送
蠔油雞丁		雞丁	30	KG		CAS
		骨腿丁	15	KG		CAS
		刈薯去皮Q	20	KG		Q
	佑豐	紅蘿蔔丁Q	4	KG		Q
		油豆腐丁(傳統	10	KG		
		素雞丁300G	3	包		
		小計	83			
家常炒冬粉	全國	冬粉(萬龍	11	KG		
	永軒	絞肉	3	KG		Q
	荃珍	小木耳Q	1.3	KG		Q
	圓圃	黃豆芽Q	20	KG		Q
	佑豐	紅蘿蔔絲Q	4	KG		Q
	荃珍					
		小計	39			
有機黑葉白菜		有機黑葉白菜	54	KG		
		小計	54			
紅棗蓮藕湯		蓮藕片Q	20	KG		Q
	全國	紅棗600G	2.0	包		
		杏鮑菇D-Q	6	KG		Q
		大骨	3	KG		CAS
		桶袋	6	KG		6個
		小計	37			
	光泉	統一愛心牛奶球	156	個		二年級戶外教學
	光泉	統一牛奶蒸果子	156	個		二年級戶外教學
合計	共	20	共			

熱量		
	全穀雜糧類	5.4
	豆魚蛋肉類	2.5
	蔬菜類	2.0
	油脂與堅果種子	2.0
	水果類	0.0
	乳品類	0.0
	熱量	706

2024/11/15(星期五)　用餐人數 990

菜名	廠商	食材	數量	單位	先送日期	備註
五穀飯		白米(產	43	KG		
	松町	五穀米	5	KG	131114	先送
梅香肉末	永軒	絞肉	51	KG		絞粗CAS
		梅干菜3K	2.0	包	131114	先送
	定翔	朴菜(切	3.0	KG	131114	先送
	家燒	蒜末	0.8	KG		
	荃珍					
		碎豆干(白	5	包		
		小計	62			
雙色干絲		海帶絲(切	8	KG		
	荃珍	韭菜Q	35	KG		Q
	佑豐	紅蘿蔔絲Q	7	KG		Q
	津悅	白干絲(切	20	KG		
		小計	70			
有機高麗菜		有機高麗菜	64	KG		
		小計	64			
冬瓜金菇湯		冬瓜Q	30	KG		Q
		金針菇C-Q	5	KG		Q
	家燒	薑絲	0.6	KG		
		大骨	3	KG		CAS
		小計	39			
	興泰	福樂鮮奶(全脂	892	瓶		
	光泉	光泉豆漿(常溫	82	瓶		
合計	共	17	共			

熱量		
	全穀雜糧類	5.0
	豆魚蛋肉類	2.0
	蔬菜類	1.8
	油脂與堅果種子	1.8
	水果類	0.0
	乳品類	1.0
	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

◎ 本廠一律使用國產（台灣）豬肉的食材

表單設計：軒泰食品　　午餐秘書: 午餐秘書 濮采芸　　主任: 學務處主任 李盈萩　　校長: 大同國民小學校長 梁寶丹

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

2024/11/11(星期一)		
用餐人數	20	
食材	數量	單位
芝麻飯		
白米(產	共用	KG
黑芝麻	共用	KG
腰果薯丁		
生腰果	共用	KG
馬鈴薯去皮	共用	KG
彩椒Q	共用	KG
小計	93	人份00元
紅燒豆腐		
豆腐4.3K(薄	共用	盤
小計	21	人份00元
小白菜(產		
小白菜(產	共用	KG
薑絲	共用	KG
小計	66	人份00元
南瓜湯		
南瓜Q	共用	KG
薑片	共用	KG
小計	39	人份00元
合計	15	共 #REF!

熱量	
全穀雜糧類	0.0
豆魚蛋肉類	0.0
蔬菜類	0.0
油脂與堅果種子	0.0
水果類	0.0
乳品類	0.0
熱量	0

2024/11/12(星期二)		
用餐人數	20	
食材	數量	單位
糙米飯		
白米(產	共用	KG
糙米(產	共用	KG
豆乾炒高麗菜		
豆干片	共用	KG
紅蘿蔔片Q	共用	KG
高麗菜Q	1.0	KG
小計	96	人份00元
關東煮		
白蘿蔔Q	共用	KG
素豬血糕480	1	條
油豆腐丁	1.0	KG
玉米段(3米Q	共用	KG
小計	92	人份00元
有機油菜		
有機油菜	共用	KG
小計	64	人份00元
三絲湯		
脆筍絲	共用	KG
乾木耳絲	共用	KG
紅蘿蔔絲Q	共用	KG
小計	29	人份00元
合計	19	共 #REF!

熱量	
全穀雜糧類	0.0
豆魚蛋肉類	0.0
蔬菜類	0.0
油脂與堅果種子	0.0
水果類	0.0
乳品類	0.0
熱量	0

2024/11/13(星期三)		
用餐人數	20	
食材	數量	單位
什錦炒刀削麵		
刀切麵(熟	共用	KG
刀切麵(熟	共用	KG
什錦炒刀削麵		
乾木耳絲	共用	KG
紅蘿蔔絲Q	共用	KG
綠豆芽Q	共用	KG
生香菇(小小)Q	0.3	KG
小計	50	人份00元
瓜子虱目魚排		
素獅子頭	20	粒
小計	1,010	人份00元
青江菜(產		
青江菜(產	共用	KG
小計	66	人份00元
味噌豆腐湯		
豆腐4.3K(薄	共用	盤
味噌	共用	KG
燒海苔150G	共用	包
小計	13	人份00元
水果		
水果(份	共用	份
合計	16	共 #REF!

熱量	
全穀雜糧類	0.0
豆魚蛋肉類	0.0
蔬菜類	0.0
油脂與堅果種子	0.0
水果類	0.0
乳品類	0.0
熱量	0

2024/11/14(星期四)		
用餐人數	20	
食材	數量	單位
蕎麥飯		
白米(產	共用	KG
蕎麥	共用	KG
蠔油雙丁		
素雞丁300G	3	包
刈薯去皮Q	共用	KG
紅蘿蔔丁Q	共用	KG
油豆腐丁(傳統	共用	KG
小計	83	人份00元
家常炒冬粉		
冬粉(萬龍	共用	KG
紅蘿蔔絲Q	共用	KG
小木耳Q	共用	KG
黃豆芽Q	共用	KG
小計	39	人份00元
有機黑葉白菜		
有機黑葉白菜	共用	KG
小計	54	人份00元
紅棗蓮藕湯		
蓮藕片Q	共用	KG
紅棗600G	共用	包
杏鮑菇D-Q	共用	KG
小計	37	人份00元
牛奶		
統一愛心牛奶球	共用	個
統一牛奶蒸果子	共用	個
合計	20	共 #REF!

熱量	
全穀雜糧類	0.0
豆魚蛋肉類	0.0
蔬菜類	0.0
油脂與堅果種子	0.0
水果類	0.0
乳品類	0.0
熱量	0

2024/11/15(星期五)		
用餐人數	20	
食材	數量	單位
五穀飯		
白米(產	共用	KG
五穀米	共用	KG
梅香干丁		
碎豆干(白	共用	包
梅干菜3K	共用	包
朴菜(切	共用	KG
小計	62	人份00元
雙色干絲		
海帶絲(切	共用	KG
紅蘿蔔絲Q	共用	KG
白干絲(切	共用	KG
小計	70	人份00元
有機高麗菜		
有機高麗菜	共用	KG
小計	64	人份00元
冬瓜金菇湯		
冬瓜Q	共用	KG
金針菇C-Q	共用	KG
薑絲	共用	KG
小計	39	人份00元
牛奶		
福樂鮮奶(全脂	共用	瓶
光泉豆漿(常溫	共用	瓶
合計	17	共 #REF!

熱量	
全穀雜糧類	0.0
豆魚蛋肉類	0.0
蔬菜類	0.0
油脂與堅果種子	0.0
水果類	0.0
乳品類	0.0
熱量	0

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: 午餐秘書 濮采芸　主任: 學務處主任 李盈萩　校長: 大同國民小學校長 梁寶丹