

[illegible]

大同國民小學 梁寶丹 校長

大同國民小學113學年度第二學期第9週午餐素食食譜設計表

芝麻飯	2025/04/07(星期一)			紅扁豆飯	2025/04/08(星期二)			客家炒米粉	2025/04/09(星期三)			糙米飯	2025/04/10(星期四)			紫米飯	2025/04/11(星期五)						
	用餐人數	18			用餐人數	18			用餐人數	18			用餐人數	18			用餐人數	18					
	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		濕米粉	共用	KG		白米(產	共用	KG		糙米(產	共用	KG	白米(產	共用	KG	
	黑芝麻	共用	KG		紅扁豆	共用	KG													紫糯米	共用	KG	
菜椒Q	共用	KG	麻油素蹄花	素蹄花	3	包	客家炒米粉	油片(切絲	0.3	KG	香酥素花枝				玉米炒蛋	洗選蛋	1	KG					
	四分干丁	共用		KG	高麗菜Q	共用		KG	綠豆芽Q	共用		KG	素花枝排	17		片	玉米粒(散裝	共用	KG				
	馬鈴薯去皮C	共用		KG	金針菇C-Q	共用		KG	紅蘿蔔(產	共用		KG											
					枸杞600G	共用		包	芹菜Q	共用		KG											
					薑片	共用		KG	乾香菇絲	共用		KG											
小計		1	人0.00元	小計		7	人0.00元	小計		7	人0.00元	小計		35	人0.00元	小計		4	人0.00元				
脆炒黃瓜	大黃瓜Q	共用	KG	素炒粉絲	冬粉(萬龍	共用	KG	黃師傅滷味	素豬血糕480G	1	條	鐵板豆腐	油豆腐丁(傳統	共用	KG	芝香海芽	乾海帶芽	共用	KG				
	紅蘿蔔(產	共用	KG		豆干絞碎	共用	KG		四分干丁	1	KG		玉米筍Q	共用	KG		黃豆芽Q	共用	KG				
	乾木耳絲	共用	KG		麵輪(濟公	0.2	KG		白蘿蔔Q	共用	KG		紅蘿蔔(產	共用	KG		紅蘿蔔(產	共用	KG				
					紅蘿蔔(產	共用	KG		杏鮑菇D-Q	共用	KG						白芝麻	共用	KG				
									酸菜心絲	共用	KG						薑絲	共用	KG				
小計		1	人0.00元	小計		13	人0.00元	小計		4	人0.00元	小計		2	人0.00元	小計		2	人0.00元				
小松菜(產	小松菜(產	共用	KG	有機山茼蒿	有機山茼蒿	共用	KG	青江菜(產	青江菜(產	共用	KG	有機皺葉白菜	有機皺葉白菜	共用	KG	有機青松菜	有機青松菜	共用	KG				
	薑絲	1	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	
蕃茄玉米蛋花湯	大蕃茄Q	共用	KG	現磨豆漿	黃豆(國產	共用	包	酸辣湯	豆腐4.3K(薄	共用	盤	冬瓜薏仁湯	冬瓜Q	共用	KG	榨菜細粉湯	榨菜絲12K(青	共用	箱				
	玉米粒(散裝	共用	KG		二砂25K(台灣	共用	件		脆筍絲12K(青	共用	件		小薏仁	共用	KG		冬粉(萬龍	共用	KG				
	洗選蛋	共用	KG						紅蘿蔔(產	共用	KG		薑絲	共用	KG		薑絲	共用	KG				
									乾木耳絲	共用	KG						榨菜絲	共用	包				
									洗選蛋	共用	KG												
小計		0	人0.00元	小計		2	人0.00元	小計		0	人0.00元	小計		8	人0.00元	小計		4	人0.00元				
								小計								小計							
合計				18	共	0	合計	18	共	0	合計	25	共	0	合計	15	共	0	合計	23	共	0	
熱量	全穀雜糧類	5.2		熱量	全穀雜糧類	5.4		熱量	全穀雜糧類	5.2		熱量	全穀雜糧類	5.4		熱量	全穀雜糧類	5.3					
	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	2.1					
	蔬菜類	2.0			蔬菜類	2.0			蔬菜類	1.8			蔬菜類	1.8			蔬菜類	1.8					
	油脂與堅果種子	2.4			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	2.3			油脂與堅果種子	2.2					
	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	702			熱量	706			熱量	762			熱量	714			熱量	793					

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：李麗華

主任：

主任：李麗華

校長：

大同國民小學梁寶丹校長