

大同國民小學111學年度第一學期第14週午餐素食食譜設計表

2022/11/28(星期一)				2022/11/29(星期二)				2022/11/30(星期三)				2022/12/01(星期四)				2022/12/02(星期五)			
小	用	數	20	紫	用	數	20	什	用	數	20	糙	用	數	20	海	用	數	20
米飯	食	量	單位	米飯	食	量	單位	錦炒	食	量	單位	米飯	食	量	單位	苔飯	食	量	單位
白米(產)	白米(產)	共用	KG	白米(產)	白米(產)	共用	KG	濕米粉	濕米粉	共用	KG	白米(產)	白米(產)	共用	KG	白米(產)	白米(產)	共用	KG
小米	紫糯米	共用	KG	紫糯米	紫糯米	共用	KG	粉	粉	共用	KG	糙米(產)	糙米(產)	共用	KG	味島香鬆45C	味島香鬆45C	共用	包
豆腐4.3K(薄)	素黑胡椒肉排	共用	盤	素黑胡椒肉排	素黑胡椒肉排	20		炸豆包絲	炸豆包絲	0.3	KG	百頁豆腐切24丁	百頁豆腐切24丁	1.5		薑片	薑片	共用	KG
脆筍片		共用						高麗菜Q	高麗菜Q	共用	KG	南瓜Q	南瓜Q	共用	KG	洗選蛋(粒)	洗選蛋(粒)	20	
小木耳Q		共用	KG					紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q	共用	KG	薑片	薑片	共用	KG				
家常豆腐		共用						炒	炒	共用	KG	燒	燒	共用		油	油		
								乾香菇絲	乾香菇絲	共用	KG	百頁	百頁			荷包蛋	荷包蛋		
小計	小計	0	KG	小計	小計	20	KG	小計	小計	0	KG	小計	小計	2	KG	小計	小計	20	KG
大白菜Q	冬瓜Q	共用	KG	冬瓜Q	冬瓜Q	共用	KG	豆腸	豆腸	1	KG	豆干片	豆干片	共用	KG	海帶絲(切)	海帶絲(切)	共用	KG
鴻禧菇Q	金針菇BQ	0.3	KG	金針菇BQ	金針菇BQ	共用	KG	地瓜去皮Q	地瓜去皮Q	共用	KG	手切脯	手切脯	共用	KG	芹菜Q	芹菜Q	共用	KG
韓式年糕條	毛豆仁CAS	共用	KG	毛豆仁CAS	毛豆仁CAS	共用	KG	胡椒鹽600G(我)	胡椒鹽600G(我)	共用	盒	黑豆豉	黑豆豉	共用	KG	紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q	共用	KG
紅蘿蔔Q	薑絲	共用	KG	薑絲	薑絲	共用	KG									白干絲(切)	白干絲(切)	共用	KG
素泡菜		1																	
泡菜年糕																			
小計	小計	1	KG	小計	小計	0	KG	小計	小計	1	KG	小計	小計	0	KG	小計	小計	0	KG
野山菊(產)	有機青江菜	共用	KG	有機青江菜	有機青江菜	共用	KG	綠豆芽	綠豆芽	共用	KG	有機小松菜	有機小松菜	共用	KG	有機千寶菜	有機千寶菜	共用	KG
薑絲		共用	KG					紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q	共用	KG								
產	小計	0	KG	小計	小計	0	KG	小計	小計	0	KG	小計	小計	0	KG	小計	小計	0	KG
冬菜(萬龍)	白蘿蔔Q	共用	KG	白蘿蔔Q	白蘿蔔Q	共用	KG	冬瓜Q	冬瓜Q	共用	KG	山藥Q	山藥Q	共用	KG	大白菜Q	大白菜Q	共用	KG
冬菜225G	玉米段(3米Q)	共用	KG	玉米段(3米Q)	玉米段(3米Q)	共用	KG	薑絲	薑絲	共用	KG	馬鈴薯去皮	馬鈴薯去皮	共用	KG	金針菇BQ	金針菇BQ	共用	KG
榨菜絲	芹菜Q	共用	KG	芹菜Q	芹菜Q	共用	KG					杏鮑菇(D)Q	杏鮑菇(D)Q	共用	KG	乾豆捲	乾豆捲	共用	KG
湯	小計	0	KG	小計	小計	0	KG	湯	湯			湯	湯			湯	湯		
合計	合計	共	KG	合計	合計	共	KG	合計	合計	共	KG	合計	合計	共	KG	合計	合計	共	KG
14	14	5.4		11	11	5.4		13	13	5.3		11	11	5.4		14	14	5.4	
全穀雜糧類	全穀雜糧類	2.5		全穀雜糧類	全穀雜糧類	2.3		全穀雜糧類	全穀雜糧類	2.4		全穀雜糧類	全穀雜糧類	2.4		全穀雜糧類	全穀雜糧類	2.0	
豆魚蛋肉類	豆魚蛋肉類	1.8		豆魚蛋肉類	豆魚蛋肉類	2.0		豆魚蛋肉類	豆魚蛋肉類	2.0		豆魚蛋肉類	豆魚蛋肉類	1.7		豆魚蛋肉類	豆魚蛋肉類	1.5	
蔬菜類	蔬菜類	2.1		蔬菜類	蔬菜類	2.4		蔬菜類	蔬菜類	2.1		蔬菜類	蔬菜類	2.1		蔬菜類	蔬菜類	2.0	
油脂與堅果種子	油脂與堅果種子	0.0		油脂與堅果種子	油脂與堅果種子	0.0		油脂與堅果種子	油脂與堅果種子	1.0		油脂與堅果種子	油脂與堅果種子	0.0		油脂與堅果種子	油脂與堅果種子	0.0	
水果類	水果類	0.0		水果類	水果類	0.0		水果類	水果類	0.0		水果類	水果類	0.0		水果類	水果類	1.0	
乳品類	乳品類	705		乳品類	乳品類	0.0		乳品類	乳品類	0.0		乳品類	乳品類	0.0		乳品類	乳品類	1.0	
熱量	熱量	705		熱量	熱量	709		熱量	熱量	756		熱量	熱量	695		熱量	熱量	776	

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

午餐數量:

營養師:謝芸慈

主任:

學務處:楊曉晴

校長:

大同國民小學

