
[illegible]

大同國民小學
校

10

大同國民小學111學年度第二學期第4週午餐素食食譜設計表

2023/03/06(星期一)				2023/03/07(星期二)				2023/03/08(星期三)				2023/03/09(星期四)				2023/03/10(星期五)			
小	用	數		地	用	數		古	用	數		糖	用	數		紫	用	數	
米飯	餐	20		瓜	餐	20		早	餐	20		米飯	餐	20		米飯	餐	20	
白米(產)	食	量	單位	白米(產)	食	量	單位	白米(產)	食	量	單位	白米(產)	食	量	單位	白米(產)	食	量	單位
小米	材	共	KG	地瓜去皮Q	材	共	KG	白米(產)	材	共	KG	糙米(產)	材	共	KG	白米(產)	材	共	KG
豆腐4.3K(薄)	共		KG	豆干片	共	1.5	KG	圓糯米	共		KG	洗選蛋(粒)	共	20	粒	紫糯米	共		KG
脆筍片	共		KG					豆干絞碎	共		KG	茶葉(包)	共	1	包	南瓜Q	共		KG
老薑	共		KG					碎脯	共		KG					老薑	共		KG
醬燒豆腐	共		KG	炒豆干				水煮花生	共	1	KG					葡萄乾	共	0.1	KG
								薑末	共		KG								
								乾香菇絲	共		KG								
								薑末	共		KG								
								手工炸豆腐10G	共	4	個								
小計	2		KG	小計	6		KG	小計	4		KG	小計	25		KG	小計	3		KG
馬鈴薯去皮Q	共		KG	寬粉條	共		KG					大白菜Q	共		KG	豆干片	共		KG
三色丁CAS	共		KG	高麗菜Q	共		KG					乾香菇絲	共		KG	芹菜Q	共		KG
小黃瓜Q	共		KG	小木耳Q	共	0.3	KG					紅蘿蔔Q	共		KG	紅蘿蔔Q	共		KG
義大利香料1	共		罐	鴻喜菇Q	共		KG					小木耳Q	共		KG				
				紅蘿蔔Q	共		KG					油麵筋泡	共		KG				
四色																			
小計	1		KG	小計	0		KG	小計	50		KG	小計	2		KG	小計	1		KG
野山菊(產)	共		KG	有機青松菜	共		KG	菠菜Q	共		KG	有機黑菜白	共		KG	有機青油菜	共		KG
薑絲	共		KG																
芹(產)																			
小計	66		KG	小計	64		KG	小計	1		KG	小計	64		KG	小計	64		KG
白蘿蔔Q	共		KG	黃豆(國產)	共		KG	豆腐4.3K(薄)	共		KG	冬瓜Q	共		KG	大蕃茄Q	共		KG
芹菜Q	共		KG	黑豆(國產)	共		KG	脆筍絲	共		KG	薑絲	共		KG	黃豆芽	共		KG
				現磨二砂25K(台)	共		包	紅蘿蔔Q	共		KG								
								小木耳Q	共		KG								
								洗選蛋	共		KG								
小計	5		KG	小計	1		KG	小計	0		KG	小計	3		KG	小計	3		KG
								水果(份)	共		KG								
合計	16	共	5.3	合計	19	共	5.4	合計	20	共	5.0	合計	19	共	5.3	合計	16	共	5.3
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			2.2	豆魚蛋肉類			2.2	豆魚蛋肉類			2.5	豆魚蛋肉類			2.4	豆魚蛋肉類			2.3
蔬菜類			2.0	蔬菜類			2.0	蔬菜類			2.0	蔬菜類			2.0	蔬菜類			1.6
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			2.4	油脂與堅果種子			2.3	油脂與堅果種子			2.0
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			694	熱量			706	熱量			756	熱量			705	熱量			794

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

午餐秘書：

主任：

校長：

大同國民小學 梁寶丹 校長