

大同國民小學110學年度第一學期第10週午餐食譜設計表

2021/11/01(星期一)					2021/11/02(星期二)					2021/11/03(星期三)					2021/11/04(星期四)					2021/11/05(星期五)					2021/11/01(星期一)				
用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數					用餐人數				
食材					食材					食材					食材					食材					食材				
數量					數量					數量					數量					數量					數量				
單位					單位					單位					單位					單位					單位				
備註					備註					備註					備註					備註					備註				
小	用	1,020			紫	用	1,020			鐵	用	1,020			膳	用	1,020			蔬	用	1,020			一	食	量	單	
米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	米飯	
白米公	白米公	白米公	白米公	白米公	白米公	白米公	白米公	白米公	白米公	白米公	白米公	白米公	白米公	白米公	白米公	白米公	白米公	白米公	白米公	白米公	白米公	白米公	白米公	白米公	白米公	白米公	白米公	白米公	
4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	50	50	50	50	50	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72		
KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	
豆腹4.3K(薄)	豆腹4.3K(薄)	豆腹4.3K(薄)	豆腹4.3K(薄)	豆腹4.3K(薄)	豆腹4.3K(薄)	豆腹4.3K(薄)	豆腹4.3K(薄)	豆腹4.3K(薄)	豆腹4.3K(薄)	豆腹4.3K(薄)	豆腹4.3K(薄)	豆腹4.3K(薄)	豆腹4.3K(薄)	豆腹4.3K(薄)	豆腹4.3K(薄)	豆腹4.3K(薄)	豆腹4.3K(薄)	豆腹4.3K(薄)	豆腹4.3K(薄)	豆腹4.3K(薄)	豆腹4.3K(薄)	豆腹4.3K(薄)	豆腹4.3K(薄)	豆腹4.3K(薄)	豆腹4.3K(薄)	豆腹4.3K(薄)	豆腹4.3K(薄)	豆腹4.3K(薄)	
19	19	19	19	19	20	20	20	20	20	12	12	12	12	12	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	
KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	
三色丁CAS	三色丁CAS	三色丁CAS	三色丁CAS	三色丁CAS	三色丁CAS	三色丁CAS	三色丁CAS	三色丁CAS	三色丁CAS	三色丁CAS	三色丁CAS	三色丁CAS	三色丁CAS	三色丁CAS	三色丁CAS	三色丁CAS	三色丁CAS	三色丁CAS	三色丁CAS	三色丁CAS	三色丁CAS	三色丁CAS	三色丁CAS	三色丁CAS	三色丁CAS	三色丁CAS	三色丁CAS	三色丁CAS	
5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	13	13	13	13	13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	
絞肉	絞肉	絞肉	絞肉	絞肉	絞肉	絞肉	絞肉	絞肉	絞肉	絞肉	絞肉	絞肉	絞肉	絞肉	絞肉	絞肉	絞肉	絞肉	絞肉	絞肉	絞肉	絞肉	絞肉	絞肉	絞肉	絞肉	絞肉	絞肉	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	
咖哩豆腐	咖哩豆腐	咖哩豆腐	咖哩豆腐	咖哩豆腐	咖哩豆腐	咖哩豆腐	咖哩豆腐	咖哩豆腐	咖哩豆腐	咖哩豆腐	咖哩豆腐	咖哩豆腐	咖哩豆腐	咖哩豆腐	咖哩豆腐	咖哩豆腐	咖哩豆腐	咖哩豆腐	咖哩豆腐	咖哩豆腐	咖哩豆腐	咖哩豆腐	咖哩豆腐	咖哩豆腐	咖哩豆腐	咖哩豆腐	咖哩豆腐	咖哩豆腐	
打拋肉	打拋肉	打拋肉	打拋肉	打拋肉	打拋肉	打拋肉	打拋肉	打拋肉	打拋肉	打拋肉	打拋肉	打拋肉	打拋肉	打拋肉	打拋肉	打拋肉	打拋肉	打拋肉	打拋肉	打拋肉	打拋肉	打拋肉	打拋肉	打拋肉	打拋肉	打拋肉	打拋肉	打拋肉	
素雞(切片)	素雞(切片)	素雞(切片)	素雞(切片)	素雞(切片)	素雞(切片)	素雞(切片)	素雞(切片)	素雞(切片)	素雞(切片)	素雞(切片)	素雞(切片)	素雞(切片)	素雞(切片)	素雞(切片)	素雞(切片)	素雞(切片)	素雞(切片)	素雞(切片)	素雞(切片)	素雞(切片)	素雞(切片)	素雞(切片)	素雞(切片)	素雞(切片)	素雞(切片)	素雞(切片)	素雞(切片)	素雞(切片)	
扁扁去皮Q	扁扁去皮Q	扁扁去皮Q	扁扁去皮Q	扁扁去皮Q	扁扁去皮Q	扁扁去皮Q	扁扁去皮Q	扁扁去皮Q	扁扁去皮Q	扁扁去皮Q	扁扁去皮Q	扁扁去皮Q	扁扁去皮Q	扁扁去皮Q	扁扁去皮Q	扁扁去皮Q	扁扁去皮Q	扁扁去皮Q	扁扁去皮Q	扁扁去皮Q	扁扁去皮Q	扁扁去皮Q	扁扁去皮Q	扁扁去皮Q	扁扁去皮Q	扁扁去皮Q	扁扁去皮Q	扁扁去皮Q	
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	
蝦皮	蝦皮	蝦皮	蝦皮	蝦皮	蝦皮	蝦皮	蝦皮	蝦皮	蝦皮	蝦皮	蝦皮	蝦皮	蝦皮	蝦皮	蝦皮	蝦皮	蝦皮	蝦皮	蝦皮	蝦皮	蝦皮	蝦皮	蝦皮	蝦皮	蝦皮	蝦皮	蝦皮	蝦皮	
0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	
紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q	紅蘿蔔Q	
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	
杏鮑菇(D)Q	杏鮑菇(D)Q	杏鮑菇(D)Q	杏鮑菇(D)Q	杏鮑菇(D)Q	杏鮑菇(D)Q	杏鮑菇(D)Q	杏鮑菇(D)Q	杏鮑菇(D)Q	杏鮑菇(D)Q	杏鮑菇(D)Q	杏鮑菇(D)Q	杏鮑菇(D)Q	杏鮑菇(D)Q	杏鮑菇(D)Q	杏鮑菇(D)Q	杏鮑菇(D)Q	杏鮑菇(D)Q	杏鮑菇(D)Q	杏鮑菇(D)Q	杏鮑菇(D)Q	杏鮑菇(D)Q	杏鮑菇(D)Q	杏鮑菇(D)Q	杏鮑菇(D)Q	杏鮑菇(D)Q	杏鮑菇(D)Q	杏鮑菇(D)Q	杏鮑菇(D)Q	
0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	
小豆干	小豆干	小豆干	小豆干	小豆干	小豆干	小豆干	小豆干	小豆干	小豆干	小豆干	小豆干	小豆干	小豆干	小豆干	小豆干	小豆干	小豆干	小豆干	小豆干	小豆干	小豆干	小豆干	小豆干	小豆干	小豆干	小豆干	小豆干	小豆干	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	
素雞米糕4.5KG	素雞米糕4.5KG	素雞米糕4.5KG	素雞米糕4.5KG	素雞米糕4.5KG	素雞米糕4.5KG	素雞米糕4.5KG	素雞米糕4.5KG	素雞米糕4.5KG	素雞米糕4.5KG	素雞米糕4.5KG	素雞米糕4.5KG	素雞米糕4.5KG	素雞米糕4.5KG	素雞米糕4.5KG	素雞米糕4.5KG	素雞米糕4.5KG	素雞米糕4.5KG	素雞米糕4.5KG	素雞米糕4.5KG	素雞米糕4.5KG	素雞米糕4.5KG	素雞米糕4.5KG	素雞米糕4.5KG	素雞米糕4.5KG	素雞米糕4.5KG	素雞米糕4.5KG	素雞米糕4.5KG	素雞米糕4.5KG	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG	KG										

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: 秘書謝芸慈

主任:

主任: 楊皓晨

校長:

校長: 梁寶丹

2021/11/01(星期一)

2021/1/10(星期一)			
用餐人數		25	
小米飯	食材	數量	單位
白米公		共用	KG
小米		共用	KG
豆腐(3K)薄		共用	盤
三色丁CAS		共用	KG
咖喱			KG
豆腐			
腐			
	小計	0	kg
	白煮蛋CAS	共用	粒
香Q滷蛋			
油菜			
產	小計	55	kg
	油菜產	共用	KG
	薑絲	共用	KG
			KG
	小計	4	kg
	白蘿蔔	共用	KG
	紅蘿蔔	共用	KG
	玉米段3米	共用	KG
	芹菜	共用	KG
蘿蔔玉米湯			
	小計	2	kg
合計	12	共	kg
	全穀雜糧類	5.3	
	豆魚蛋肉類	2.4	
	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	696	

2021/11/02(星期二)			
用餐人數		25	單位
紫米飯	食材	數量	
白米公	共用	KG	
紫糯米	共用	KG	
素雞切片	1.8	KG	
豆瓣素雞		KG	
		KG	
		KG	
		KG	
小計	8	KG	
扁薄去皮Q	共用	KG	
洗選蛋	共用	KG	
紅蘿蔔Q	共用	KG	
蛋絲扁薄		KG	
扁薄			
小計	3	KG	
有機味美菜	2	KG	
小計	2	KG	
紅棗蓮藕湯	共用	KG	
蓮藕片	共用	KG	
紅棗	共用	KG	
小計	5	KG	
合計	17	KG	
全穀雜糧類	5.2		
豆魚蛋肉類	2.5		
蔬菜類	2.0		
油脂與堅果種子	2.2		
水果類	0.0		
乳品類	0.0		
熱量	701		

2021/11/03(星期三)			
鐵板麵		用餐人數	25
食材	數量	單位	
白油麵	共用	KG	
白油麵	共用	KG	
鐵板麵	共用	KG	
杏鮑菇(D)Q	0.3	KG	
三色丁CAS	共用	KG	
素火腿丁	共用	包	
蘑菇醬3K	共用	桶	
黑胡椒粒600G	共用	KG	
小計	0	KG	
醬爆三丁		小計	29
素菜米糕450G	2	條	
小豆干	1	KG	
杏鮑菇(D)Q	0.5	KG	
空心菜		小計	2
空心菜Q	共用	KG	
玉米濃湯		小計	7
玉米濃湯	共用	KG	
洗選蛋	共用	KG	
紅牛全脂奶粉	共用	KG	
馬鈴薯去皮	共用	KG	
玉米粒CAS散	共用	KG	
小計	2	KG	
麵粉		小計	7
麵粉	共用	KG	
水果類		小計	2.5
水果類	共用	KG	
蔬菜類		小計	1.6
蔬菜類	共用	KG	
豆魚蛋肉類		小計	2.0
豆魚蛋肉類	共用	KG	
全穀雜糧類		小計	2.0
全穀雜糧類	共用	KG	
合計		21	共
熱量		合計	742

2021/11/04(星期四)			
用餐人數		25	
食材	數量	單位	
糙米飯	白米公	KG	共用
	糙米公	KG	共用
	豆腸	KG	2
	地瓜去皮	KG	共用
	青椒Q	KG	共用
糖醋豆腸		KG	
		KG	
		KG	
	小計	5	共用
	冬粉(萬龍)	KG	共用
	高麗菜Q	KG	共用
	紅蘿蔔絲Q	KG	共用
	小木耳Q	KG	共用
		KG	
	小計	1	共用
有機菠菜	有機菠菜	KG	共用
	小計	2	共用
	乾海带芽	KG	共用
	洗選蛋	KG	共用
		KG	
		KG	
		KG	
海芽蛋花湯		KG	
	小計	3	
合計	16	共	共
	全穀雜糧類	5.4	
	豆魚蛋肉類	2.4	
	蔬菜類	1.7	
	油脂與堅果種子	2.2	
	水果類	0.0	
	乳品類	0.0	
	熱量	700	

2021/11/05(星期五)				
用餐人數		25		
舊	麥飯	食材	數量	單位
	白米公		共用	KG
	蕎麥		共用	KG
				KG
				KG
唐	豆腐(3K)薄		共用	盤
揚	海苔細絲100		共用	包
腐	味噌1.8K		共用	桶
	小計	4		kg
	高麗菜Q		共用	KG
	紅蘿蔔片Q		共用	KG
	鴻禧菇Q	0.4		包
				KG
	小計	2		kg
	有機青江菜		共用	KG
	小計	2		kg
	青木瓜去皮		共用	KG
	枸杞		共用	KG
				KG
	小計	5		kg
	福樂鮮奶(全脂)		共用	瓶
	福樂優酪乳		共用	瓶
	光泉豆漿(常溫)		共用	瓶
	17	共		
	全穀雜糧類	5.2		
	豆魚蛋肉類	2.0		
	蔬菜類	1.8		
	油脂與堅果種子	2.0		
	水果類	0.0		
	乳品類	1.0		
	熱量	769		

校長:

丹寶梁小學國民大同校