

[illegible][illegible]

大同國民小學111學年度第二學期第16週午餐素食食譜設計表

2023/05/29(星期一)				2023/05/30(星期二)				2023/05/31(星期三)				2023/06/01(星期四)				2023/06/02(星期五)			
用餐人數		20		用餐人數		20		用餐人數		20		用餐人數		20		用餐人數		20	
小	用餐人數	20		玉	用餐人數	20		米	用餐人數	20		糖	用餐人數	20		燕	用餐人數	20	
飯	食材	數量	單位	米飯	食材	數量	單位	米湯	食材	數量	單位	米飯	食材	數量	單位	麥飯	食材	數量	單位
白米(產)	共用		KG	白米(產)	共用		KG	米苔目	共用		KG	白米(產)	共用		KG	白米(產)	共用		KG
小米	共用		KG	玉米粒CASQ	共用		KG	米苔目	共用		KG	糙米(產)	共用		KG	燕麥粒	共用		KG
豆腐4.3K(薄)	共用		盤	杏鮑菇(D)Q	0.6		KG	油片(切絲)	0.3		KG	炸豆包(切4塊)	1		KG	油豆腐丁(傳統)	1		KG
麻婆豆腐				白蘿蔔	共用		KG	乾香菇絲	共用		KG	豆腐4.3K(薄)	共用		KG	馬鈴薯去皮Q	共用		KG
				乾豆捲	共用		KG	紅蘿蔔絲Q	共用		KG	洗選蛋	共用		KG	紅蘿蔔丁Q	共用		KG
				紅蘿蔔丁Q	共用		KG	綠豆芽Q	共用		KG	青辣椒	0.6		KG	寬粉條	共用		KG
				燒肉								醬碎瓜	共用		KG	白芝麻	共用		KG
小計	0		kg	小計	1		kg	小計	0		kg	小計	2		kg	小計	1		kg
冬粉(萬龍)	共用		KG	扁蒲Q	共用		KG	地瓜去皮Q	共用		KG	海帶根綠	共用		KG	豆干片	共用		KG
綠豆芽Q	共用		KG	紅蘿蔔絲Q	共用		KG	白芝麻	共用		KG	紅蘿蔔絲Q	共用		KG	高麗菜Q	共用		KG
泰式豆干絞碎	共用		KG	小木耳Q	共用		KG	四分干丁	1		KG	九層塔Q	共用		KG	素包菜	0.6		KG
紅蘿蔔絲Q	共用		KG	開陽								嫩薑絲	共用		KG				
熟花生脆片	共用		KG	扁蒲															
香菜Q	共用		KG	蒲															
小計	0		kg	小計	0		kg	小計	1		kg	小計	0		kg	小計	1		kg
白草菜(產)	共用		KG	有機青松菜	共用		KG	高麗菜Q	共用		KG	有機小白菜	共用		KG	有機福山葛	共用		KG
薑絲	共用		KG					紅蘿蔔片Q	共用		KG								
小計	0		kg	小計	0		kg	小計	0		kg	小計	0		kg	小計	0		kg
薑(產)	共用		kg	南瓜菜	共用		kg	晶鉅芝麻包65G	30		個	大黃瓜Q	共用		KG	榨菜絲	共用		KG
冬瓜Q	共用		KG	南瓜Q	共用		KG					杏鮑菇(D)Q	共用		KG	冬粉(萬龍)	共用		KG
金針菇B-Q	共用		KG	薑片	共用		KG									冬菜225G	共用		KG
薑絲	共用		KG					芝麻包				黃瓜湯							
瓜								小計	30		份	小計	0		kg	小計	0		kg
湯	小計	0	kg	小計	0		kg	水果(份)	共用			小計	0		kg	小計	0		kg
合計	13	共	kg	合計	11	共	kg	合計	12	共	kg	合計	13	共	kg	合計	16	共	kg
全穀雜糧類	5.6			全穀雜糧類	5.5			全穀雜糧類	5.5			全穀雜糧類	5.4			全穀雜糧類	5.0		
豆魚蛋肉類	2.3			豆魚蛋肉類	2.1			豆魚蛋肉類	2.2			豆魚蛋肉類	2.5			豆魚蛋肉類	2.5		
蔬菜類	1.8			蔬菜類	2.0			蔬菜類	2.0			蔬菜類	1.8			蔬菜類	1.8		
油脂與堅果種子	2.1			油脂與堅果種子	2.3			油脂與堅果種子	1.8			油脂與堅果種子	2.0			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	704			熱量	696			熱量	741			熱量	701			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

菜單設計:軒泰食品

午餐秘書:

午餐秘書:謝芸慈

主任:

學務處楊皓庭

校長:

大同國民小學梁寶丹