

| 2023/09/18(星期一) |         |  |       |  | 2023/09/19(星期二) |      |             |       |     | 2023/09/20(星期三) |      |     |          |     | 2023/09/21(星期四) |       |    |       |         | 2023/09/22(星期五) |      |     |       |     | 2023/09/23(星期六) |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|-----------------|---------|--|-------|--|-----------------|------|-------------|-------|-----|-----------------|------|-----|----------|-----|-----------------|-------|----|-------|---------|-----------------|------|-----|-------|-----|-----------------|------|----|-------|----|----------|-----------|----|-----|----|-----|-----|
| 海苔飯             | 用餐人數    |  | 1,020 |  | 紫米飯             | 用餐人數 |             | 1,020 |     | 客家炒米粉           | 用餐人數 |     | 1,020    |     | 糙米飯             | 用餐人數  |    | 1,020 |         | 胚芽飯             | 用餐人數 |     | 1,020 |     | 五穀飯             | 用餐人數 |    | 1,020 |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 | 食材      |  | 數量    |  |                 | 單位   | 備註          | 食材    |     |                 | 數量   |     | 單位       | 備註  |                 | 食材    |    | 數量    |         |                 | 單位   | 備註  | 食材    |     |                 | 數量   |    | 單位    | 備註 | 食材       |           | 數量 |     | 單位 | 備註  |     |
|                 | 白米(產)   |  | 數量    |  |                 | 單位   | 備註          | 白米(產) |     |                 | 數量   |     | 單位       | 備註  |                 | 白米(產) |    | 數量    |         |                 | 單位   | 備註  | 白米(產) |     |                 | 數量   |    | 單位    | 備註 | 白米(產)    |           | 數量 |     | 單位 | 備註  |     |
|                 | 味島香鬆45C |  | 10    |  |                 | 包    |             | 紫糯米   |     |                 | 5    |     | KG       | 先送  |                 | 濕米粉   |    | 41    |         |                 | KG   |     | 糙米(產) |     |                 | 5    |    | KG    | 先送 | 糙米(產)    |           | 5  |     | KG | 先送  |     |
|                 | 雞丁      |  | 36    |  |                 | KG   | CAS         | 復進肉丁  |     |                 | 57   |     | KG       | CAS |                 | 肉絲    |    | 9     |         |                 | KG   | CAS | 肉片    |     |                 | 57   |    | KG    |    | 雞丁       |           | 36 |     | KG | CAS | 絞肉  |
| 瓜仔雞             | 骨腿丁     |  | 22    |  | KG              | CAS  | 佐豐馬鈴薯去皮     |       | 35  |                 | KG   |     | 乾香菇絲     |     | 0.3             |       | KG |       | 黃豆芽Q    |                 | 28   |     | KG    |     | 骨腿丁             |      | 22 |       | KG | CAS      | 豆腐4.3K(薄) |    | 5   |    | 盤   |     |
|                 | 圓平瓜     |  | 12    |  | KG              |      | 佐豐紅蘿蔔丁      |       | 5   |                 | KG   |     | 蝦米(仁)    |     | 0.5             |       | KG |       | 泡菜3K    |                 | 4    |     | 包     |     | 洋蔥去皮            |      | 5  |       | KG |          | 刈薯去皮Q     |    | 8   |    | KG  | Q   |
|                 | 白蘿蔔     |  | 27    |  | KG              |      | 義大利香料1      |       | 1   |                 | 罐    |     | 絞紅蔥頭     |     | 1               |       | KG |       | 青蔥Q     |                 | 0.5  |     | KG    |     | 地瓜去皮Q           |      | 31 |       | KG | Q        | 玉米粒CAS(   |    | 12  |    | KG  | CAS |
|                 | 薑片      |  | 0.6   |  | KG              |      | 津悅四分干丁      |       | 1   |                 | KG   |     | 高麗菜      |     | 30              |       | KG |       | 油豆腐(切丁) |                 | 1.5  |     | KG    |     | 青椒Q             |      | 3  |       | KG | Q        | 薑末        |    | 1   |    | KG  |     |
|                 | 麵輪      |  | 0.2   |  | KG              |      |             |       |     |                 |      |     | 洋蔥去皮     |     | 8               |       | KG |       | 白芝麻     |                 | 0.1  |     | KG    |     | 杏鮑菇D-Q          |      | 1  |       | KG | Q        | 手工炸豆腐70G  |    | 18  |    | 個   |     |
| 高麗菜炒干片          | 小計      |  | 98    |  |                 |      | 小計          |       | 99  |                 |      |     | 小計       |     | 54              |       |    |       | 小計      |                 | 91   |     |       |     | 小計              |      | 98 |       |    |          | 小計        |    | 92  |    |     |     |
|                 | 高麗菜     |  | 60    |  | KG              |      | 聯宏海茸(切)     |       | 49  |                 | KG   |     | 雞翅       |     | 1.010           |       | KG | CAS   | 南瓜Q     |                 | 82   |     | KG    | Q   | 豆腐4.3K(薄)       |      | 14 |       | 盤  | 金蘭冬粉(萬龍) |           | 13 |     | KG |     |     |
|                 | 豆干片     |  | 15    |  | KG              |      | 首領玉米粒CAS(   |       | 6   |                 | KG   | CAS | 炸豆包(切4塊) |     | 1.5             |       | KG |       | 薑片      |                 | 0.5  |     | KG    |     | 脆筍片             |      | 9  |       | KG |          | 油菜Q       |    | 20  |    | KG  | Q   |
|                 | 紅蘿蔔片    |  | 5     |  | KG              |      | 釜珍九層塔Q      |       | 0.7 |                 | KG   | Q   |          |     |                 |       |    |       | 葡萄乾340G |                 | 3    |     | 盒     |     | 絞肉              |      | 3  |       | KG | CAS      | 紅蘿蔔絲      |    | 5   |    | KG  |     |
|                 | 小木耳Q    |  | 3     |  | KG              | Q    | 家煥蒜末        |       | 0.4 |                 | KG   |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     | 紅蘿蔔片            |      | 4  |       | KG |          | 小木耳Q      |    | 3   |    | KG  | Q   |
| 白莧菜(產)          | 小計      |  | 83    |  |                 |      | 小計          |       | 56  |                 |      |     | 小計       |     | 1,012           |       |    |       | 小計      |                 | 86   |     |       |     | 小計              |      | 38 |       |    |          | 小計        |    | 41  |    |     |     |
|                 | 白莧菜(產)  |  | 64    |  | KG              |      | 有機小白菜       |       | 64  |                 | KG   |     | 小松菜(產)   |     | 64              |       | KG |       | 有機山菠菜   |                 | 64   |     | KG    |     | 有機青青菜           |      | 64 |       | KG |          | 有機青青菜     |    | 64  |    | KG  |     |
|                 | 蒜末      |  | 1.2   |  | KG              |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 | 薑絲      |  | 1.2   |  | KG              |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 | 小計      |  | 66    |  |                 |      | 小計          |       | 64  |                 |      |     | 小計       |     | 64              |       |    |       | 小計      |                 | 64   |     |       |     | 小計              |      | 64 |       |    |          | 小計        |    | 60  |    |     |     |
| 紅棗木瓜湯           | 青木瓜去皮Q  |  | 31    |  | KG              | Q    | 現購黃豆(國產)    |       | 庫   |                 | 包    |     | 脆筍絲      |     | 21              |       | KG |       | 冬瓜Q     |                 | 25   |     | KG    | Q   | 四神              |      | 10 |       | KG | 先送       | 凍海苔150G   |    | 3   |    | 包   |     |
|                 | 紅棗600G  |  | 2     |  | 包               |      | 現購黑豆(國產)    |       | 庫   |                 | 包    |     | 小木耳Q     |     | 5               |       | KG | Q     | 文蛤Q     |                 | 15   |     | KG    | Q   | 龍骨丁             |      | 12 |       | KG | CAS      | 洗選蛋       |    | 6   |    | KG  | Q   |
|                 | 大骨      |  | 3     |  | KG              | CAS  | 日隆二砂25K(台粉) |       | 1   |                 | 件    |     | 肉羹CAS    |     | 2               |       | 包  | CAS   | 薑絲      |                 | 0.4  |     | KG    |     |                 |      |    |       |    |          | 青蔥Q       |    | 0.4 |    | KG  | Q   |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     | 柴魚片300G  |     | 1               |       | 包  |       | 大骨      |                 | 3    |     | KG    | CAS |                 |      |    |       |    |          | 大骨        |    | 3   |    | KG  | CAS |
|                 | 小計      |  | 36    |  |                 |      | 小計          |       | 1   |                 |      |     | 小計       |     | 37              |       |    |       | 小計      |                 | 43   |     |       |     | 小計              |      | 22 |       |    |          | 小計        |    | 12  |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |
|                 |         |  |       |  |                 |      |             |       |     |                 |      |     |          |     |                 |       |    |       |         |                 |      |     |       |     |                 |      |    |       |    |          |           |    |     |    |     |     |

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

午餐秘書:

午餐秘書: 秘書漢米芸

主任:

主任: 楊皓晨

校長:

校長: 梁寶丹

大同國民小學112學年度第一學期第4週午餐素食食譜設計表

| 海苔飯    | 2023/09/18(星期一) |     |    | 紫米飯    | 2023/09/19(星期二) |     |    | 客家炒米粉  | 2023/09/20(星期三) |     |    | 糙米飯   | 2023/09/21(星期四) |     |    | 胚芽飯   | 2023/09/22(星期五) |     |    | 五穀飯   | 2023/09/23(星期六) |     |    |
|--------|-----------------|-----|----|--------|-----------------|-----|----|--------|-----------------|-----|----|-------|-----------------|-----|----|-------|-----------------|-----|----|-------|-----------------|-----|----|
|        | 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  |    |       | 用餐人數            | 20  |    |
| 蘿蔔燒麵輪  | 食材              | 數量  | 單位 | 豆香燒馬鈴薯 | 食材              | 數量  | 單位 | 客家炒米粉  | 食材              | 數量  | 單位 | 照燒豆腸  | 食材              | 數量  | 單位 | 蜜汁雙丁  | 食材              | 數量  | 單位 | 韓式炒雜菜 | 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 |       | 白米(產)           | 共用  | KG |       | 白米(產)           | 共用  | KG |
|        | 味島香鬆45C         | 共用  | 包  |        | 紫糯米             | 共用  | KG |        |                 |     |    |       | 糙米(產)           | 共用  | KG |       | 胚芽米             | 共用  | KG |       | 五穀米             | 共用  | KG |
|        | 圓平瓜             | 共用  | KG |        | 四分干丁            | 1   | KG |        | 油片(切絲)          | 0.2 | KG |       | 豆腸(切丁)          | 1.5 | KG |       | 杏鮑菇D-Q          | 1   | KG |       | 薑末              | 共用  | KG |
|        | 白蘿蔔             | 共用  | KG |        | 馬鈴薯去皮           | 共用  | KG |        | 乾香菇絲            | 共用  | KG |       | 白芝麻             | 0.1 | KG |       | 地瓜去皮Q           | 共用  | KG |       | 手工炸豆腐70G        | 18  | 個  |
| 高麗菜炒干片 | 薑片              | 共用  | KG | 玉米海茸   | 紅蘿蔔丁            | 共用  | KG | 茄汁豆包   | 高麗菜             | 共用  | KG | 朴香南瓜  |                 |     |    | 香菇豆腐羹 |                 |     |    | 韓式炒雜菜 |                 |     |    |
|        | 麵輪              | 0.2 | KG |        | 義大利香料1          | 共用  | 罐  |        | 紅蘿蔔絲            | 共用  | KG |       |                 |     |    |       |                 |     |    |       |                 |     |    |
|        | 小計              | 3   |    |        | 小計              | 4   |    |        | 小計              | 3   |    |       | 小計              | 4   |    |       | 小計              | 3   |    |       | 小計              | 20  |    |
|        | 高麗菜             | 共用  | KG |        | 海茸(切)           | 共用  | KG |        | 炸豆包(切4塊)        | 1.5 | KG |       | 南瓜Q             | 共用  | KG |       | 豆腐4.3K(薄)       | 共用  | 盤  |       | 冬粉(萬龍)          | 共用  | KG |
|        | 豆干片             | 共用  | KG |        | 玉米粒CAS(切)       | 共用  | KG |        |                 |     |    |       | 薑片              | 共用  | KG |       | 脆筍片             | 共用  | KG |       | 油菜Q             | 共用  | KG |
| 白莧菜(產) | 紅蘿蔔片            | 共用  | KG | 有機小白菜  | 九層塔Q            | 共用  | KG | 小松菜(產) |                 |     |    | 有機山菠菜 | 葡萄乾340G         | 共用  | 盒  | 有機青松菜 | 紅蘿蔔片            | 共用  | KG | 韭菜豆芽  | 紅蘿蔔絲            | 共用  | KG |
|        | 小木耳Q            | 共用  | KG |        |                 |     |    |        |                 |     |    |       |                 |     |    |       | 小木耳Q            | 共用  | KG |       | 小木耳Q            | 共用  | KG |
|        | 小計              | 1   |    |        | 小計              | 2   |    |        | 小計              | 12  |    |       | 小計              | 6   |    |       | 生香菇小小Q          | 共用  | KG |       | 白芝麻             | 共用  | KG |
|        | 白莧菜(產)          | 共用  | KG |        | 有機小白菜           | 共用  | KG |        | 小松菜(產)          | 共用  | KG |       | 有機山菠菜           | 共用  | KG |       | 有機青松菜           | 共用  | KG |       | 綠豆芽Q            | 共用  | KG |
|        | 薑絲              | 共用  | KG |        |                 |     |    |        |                 |     |    |       |                 |     |    |       |                 |     |    |       | 紅蘿蔔絲Q           | 共用  | KG |
| 紅棗木瓜湯  | 小計              | 66  |    | 現磨豆漿   | 小計              | 64  |    | 柴魚三絲羹湯 | 小計              | 64  |    | 冬瓜Q   | 小計              | 64  |    | 四神湯   | 小計              | 64  |    | 易豆    | 小計              | 1   |    |
|        | 青木瓜去皮C          | 共用  | KG |        | 黃豆(國產)          | 庫   | 包  |        | 脆筍絲             | 共用  | KG |       | 冬瓜Q             | 共用  | KG |       | 四神              | 共用  | KG |       | 燒海苔150G         | 共用  | 包  |
|        | 紅棗600G          | 共用  | 包  |        | 黑豆(國產)          | 庫   | 包  |        | 小木耳Q            | 共用  | KG | 冬菇    | 薑絲              | 共用  | KG |       |                 |     |    |       | 洗選蛋             | 共用  | KG |
|        | 小計              | 6   |    |        | 二砂25K(台粉)       | 共用  | 件  |        | 紅蘿蔔絲Q           | 共用  | KG |       | 小計              | 3   |    |       | 小計              | 12  |    |       | 小計              | 3   |    |
|        | 小計              | 6   |    |        | 小計              | 1   |    |        | 小計              | 6   |    |       | 小計              | 3   |    |       | 福樂鮮奶(全脂)        | 共用  | 瓶  |       |                 |     |    |
| 熱量     | 全穀雜糧類           | 5.3 |    | 熱量     | 全穀雜糧類           | 5.6 |    | 熱量     | 全穀雜糧類           | 5.3 |    | 熱量    | 全穀雜糧類           | 5.7 |    | 熱量    | 全穀雜糧類           | 5.0 |    | 熱量    | 全穀根莖類           | 5.2 |    |
|        | 豆魚蛋肉類           | 2.4 |    |        | 豆魚蛋肉類           | 2.0 |    |        | 豆魚蛋肉類           | 2.3 |    |       | 豆魚蛋肉類           | 2.0 |    |       | 豆魚蛋肉類           | 2.3 |    |       | 豆魚肉蛋類           | 2.2 |    |
|        | 蔬菜類             | 2.0 |    |        | 蔬菜類             | 2.0 |    |        | 蔬菜類             | 1.7 |    |       | 蔬菜類             | 1.8 |    |       | 蔬菜類             | 1.6 |    |       | 蔬菜類             | 1.9 |    |
|        | 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         | 2.4 |    |       | 油脂與堅果種子         | 2.5 |    |       | 油脂與堅果種子         | 2.0 |    |       | 油脂與堅果種子         | 2.5 |    |
|        | 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 |    |       | 水果類             | 0   |    |
| 熱量     | 乳品類             | 0.0 |    | 熱量     | 乳品類             | 0.0 |    | 熱量     | 乳品類             | 0.0 |    | 熱量    | 乳品類             | 0.0 |    | 熱量    | 乳品類             | 1.0 |    | 熱量    | 乳製品             | 0   |    |
|        | 小計              | 709 |    |        | 小計              | 696 |    |        | 小計              | 754 |    |       | 小計              | 707 |    |       | 小計              | 773 |    |       | 小計              | 689 |    |
|        | 小計              | 709 |    |        | 小計              | 696 |    |        | 小計              | 754 |    |       | 小計              | 707 |    |       | 小計              | 773 |    |       | 小計              | 689 |    |
|        | 小計              | 709 |    |        | 小計              | 696 |    |        | 小計              | 754 |    |       | 小計              | 707 |    |       | 小計              | 773 |    |       | 小計              | 689 |    |
|        | 小計              | 709 |    |        | 小計              | 696 |    |        | 小計              | 754 |    |       | 小計              | 707 |    |       | 小計              | 773 |    |       | 小計              | 689 |    |
| 合計     |                 |     | 共  | 合計     |                 |     | 共  | 合計     |                 |     | 共  | 合計    |                 |     | 共  | 合計    |                 |     | 共  | 合計    |                 |     | 共  |
| 合計     |                 |     | 共  | 合計     |                 |     | 共  | 合計     |                 |     | 共  | 合計    |                 |     | 共  | 合計    |                 |     | 共  | 合計    |                 |     | 共  |
| 合計     |                 |     | 共  | 合計     |                 |     | 共  | 合計     |                 |     | 共  | 合計    |                 |     | 共  | 合計    |                 |     | 共  | 合計    |                 |     | 共  |
| 合計     |                 |     | 共  | 合計     |                 |     | 共  | 合計     |                 |     | 共  | 合計    |                 |     | 共  | 合計    |                 |     | 共  | 合計    |                 |     | 共  |
| 合計     |                 |     | 共  | 合計     |                 |     | 共  | 合計     |                 |     | 共  | 合計    |                 |     | 共  | 合計    |                 |     | 共  | 合計    |                 |     | 共  |

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

午餐秘書

午餐秘書 洪采芸

主任:

學務處 楊皓晨

校長:

大同國民小學 梁寶丹