

大同國民小學112學年度第一學期第9週午餐食譜設計表

[illegible]

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 濮 采 芸

主任:

學務處主任 吳成

校長:

大同國民小學 校長 丹寶木

大同國民小學112學年度第一學期第9週午餐素食食譜設計表

2023/10/23(星期一)				2023/10/24(星期二)				2023/10/25(星期三)				2023/10/26(星期四)				2023/10/27(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	
食材		數量	單位	食材		數量	單位	食材		數量	單位	食材		數量	單位	食材		數量	單位
芝麻飯	白米(產)	共用	KG	紫米飯	白米(產)	共用	KG	小米雞茸粥	白米(產)	共用	KG	糙米飯	白米(產)	共用	KG	燕麥飯	白米(產)		KG
	黑芝麻	共用	KG		紫糯米	共用	KG		小米	共用	KG		糙米(產)	共用	KG		燕麥粒	共用	KG
	麵輪	0.2	KG		素雞	1	KG		金針菇B-Q	0.3	KG						素雞丁300G	2	包
	海帶結	0.3	KG						玉米粒CAS(	共用	KG		洗選蛋	1	KG		凍豆腐	共用	KG
	白蘿蔔	共用	KG						高麗菜	共用	KG		毛豆仁CAS	0.5	KG		高麗菜	共用	KG
海結燒麵輪	紅蘿蔔Q	共用	KG	豆瓣素雞				小米蔬菜粥	南瓜Q	共用	KG	毛豆炒蛋				素麻油什錦	枸杞	共用	KG
	薑片	共用	KG						三色丁CAS	共用	KG						杏鮑菇D-Q	共用	KG
	小計	1	人/0.00元		小計	1	人/0.00元		小計	0	人/0.00元		小計	2	人/0.00元		小計	2	人/0.00元
	青花菜(冷凍)	共用	KG		南瓜Q	共用	KG		韓式年糕條	共用	包	傳統白菜滷	大白菜	共用	KG		小豆干對切三角	共用	KG
	白花菜(冷凍)	共用	KG	梅香南瓜	白話梅	共用	包		大白菜	1	KG		小木耳Q	共用	KG	素炒滷味	麵腸	1	KG
鮮菇雙花	杏鮑菇D-Q	共用	KG					白菜炒年糕					紅蘿蔔絲Q	共用	KG		素豬血糕480G	1	條
	紅蘿蔔Q	共用	KG										乾香菇絲	共用	KG		酸菜心絲	共用	KG
	小木耳Q	共用	KG										洗選蛋	共用	KG				
	玉米筍Q	共用	KG																
	小計	0	人/0.00元		小計	0	人/0.00元		小計	1	人/0.00元		小計	0	人/0.00元		小計	2	人/0.00元
小松菜(產)	小松菜(產)	共用	KG	有機高麗菜	有機高麗菜	共用	KG	青江菜	青江菜O	共用	KG	有機青松菜	有機青松菜	共用	KG	有機味美菜	有機味美菜	共用	KG
	薑絲	共用	KG																
味噌海帶芽湯	小計	65	人/0.00元	羅宋湯	小計	64	人/0.00元	蘿蔔糕	小計	64	人/0.00元	薑絲冬瓜Q	小計	64	人/0.00元	易芽菜	小計	64	人/0.00元
	味噌	共用	KG		大白菜	共用	KG		蘿蔔糕50G(禎	共用	包		冬瓜Q	共用	KG		燒海苔150G	共用	包
	乾海帶芽	共用	KG		馬鈴薯去皮C	共用	KG						薑絲	共用	KG		洗選蛋	共用	KG
					洋蔥去皮	共用	KG												
					金針菇B-Q	共用	KG												
	小計	4	人/0.00元		小計	9	人/0.00元		小計	0	人/0.00元		小計	1	人/0.00元		小計	9	人/0.00元
									水果(份)	共用	份		黃豆奶(產銷履	共用	瓶		福樂鮮奶(全脂	共用	瓶
																	光泉豆漿(常溫	共用	瓶
合計	16	共	#REF!	合計	9	共	#REF!	合計	11	共	#REF!	合計	12	共	#REF!	合計	15	共	#REF!
熱量	全穀雜糧類	5.6		熱量	全穀雜糧類	5.7		熱量	全穀雜糧類	5.4		熱量	全穀雜糧類	5.3		熱量	全穀雜糧類	5.2	
	豆魚蛋肉類	2.3			豆魚蛋肉類	2.1			豆魚蛋肉類	2.4			豆魚蛋肉類	2.5			豆魚蛋肉類	1.8	
	蔬菜類	2.0			蔬菜類	2.0			蔬菜類	2.0			蔬菜類	2.0			蔬菜類	2.0	
	油脂與堅果種子	2.2			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	2.5			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	714			熱量	715			熱量	781			熱量	721			熱量	759	

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 濮采芸

主任:

學務處 楊皓晨

校長:

大同國民小學 梁寶丹