

大同國民小學112學年度第一學期第16週午餐食譜設計表

2023/12/11(星期一)					2023/12/12(星期二)					2023/12/13(星期三)					2023/12/14(星期四)					2023/12/15(星期五)				
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				
數量					數量					數量					數量					數量				
單位					單位					單位					單位					單位				
備 註					備 註					備 註					備 註					備 註				
白米(產					白米(產					白米(產					白米(產					白米(產				
45					45					50					40					45				
KG					KG					KG					KG					KG				
CAS					121211										Q					121214				
CAS					CAS					CAS					Q					CAS				
雞丁					肉片					洋蔥去皮					絞肉					雞丁				
18					51					6					45					40				
KG					KG					KG					KG					KG				
CAS					CAS					CAS					Q					CAS				
馬鈴薯去皮					大白菜Q					洗選蛋					豆腐4.3K(薄					骨腿丁				
26					30					5					4					18				
KG					KG					KG					盤					KG				
					Q					Q										CAS				
洋蔥去皮					泡菜3K					三色丁CAS					冬瓜Q					青花菜(冷凍				
6					4					10					15					22				
KG					包					KG					KG					KG				
Q										CAS					Q					CAS				
紅蘿蔔丁Q					青蔥Q					高麗菜Q					蒜末					脆筍片				
6					0.6					20					0.4					15				
KG					KG					KG					KG					KG				
CAS					Q					Q														
毛豆仁CAS					油豆腐(小三					青蔥Q					薑末					蒜片				
0.5					0.8					0.7					0.5					0.4				
KG					KG					KG					KG					KG				
CAS										Q										Q				
素火腿(尚好										毛豆仁CAS					大白菜Q					玉米筍Q				
1										0.3					2					0.2				
條										CAS					KG					KG				
															Q					Q				
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									
															Q									

大同國民小學112學年度第一學期第16週午餐素食食譜設計表

玉米飯	2023/12/11(星期一)			五穀飯	2023/12/12(星期二)			什錦炒飯	2023/12/13(星期三)			糙米飯	2023/12/14(星期四)			胚芽飯	2023/12/15(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
	白米(產)	共用	KG		白米(產)	共用	KG		白米(產)	共用	KG		白米(產)	共用	KG		白米(產)	共用	KG
咖哩洋芋	玉米粒CAS(	共用	KG	白菜燒豆腐	五穀米	共用	KG	什錦炒飯				白菜豆捲	糙米(產)	共用	KG	十錦花菜	胚芽米	共用	KG
	馬鈴薯去皮	共用	KG		油豆腐(小三	0.8	KG		毛豆仁CAS	0.3	KG		大白菜Q	2	KG		白花菜Q	1.5	KG
	紅蘿蔔丁Q	共用	KG		大白菜Q	共用	KG		洗選蛋	共用	KG		乾豆捲	0.3	KG		玉米筍Q	0.2	KG
	毛豆仁CAS	0.5	KG		紅蘿蔔絲Q	共用	KG		三色丁CAS	共用	KG		薑片	0.1	KG		青花菜(冷凍	22	KG
雪裡紅干丁	素火腿(尚好	1	條	冬瓜燴菇菇				紅燒蘭花干	高麗菜Q	共用	KG	素炒滷味	紅蘿蔔片Q	0.1	KG	養生南瓜	脆筍片	15	KG
	小計	98	人0.00元		小計	89	人0.00元		小計	51	人0.00元		小計	77	人0.00元		小計	98	人0.00元
	豆干絞碎	共用	KG		冬瓜Q	共用	KG		蘭花干	共用	個		素豬血糕480G	1	條		南瓜Q	共用	KG
小白菜(產)	雪裡紅(切	共用	KG	有機黑葉白菜	金針菇B-Q	共用	KG	韭菜豆芽				有機千寶菜	四分干丁	共用	KG	有機油菜	紅棗600G	共用	包
					薑絲	共用	KG						杏鮑菇D-Q	0.4	KG		薑片	共用	KG
	小計	72	人0.00元		小計	86	人0.00元		小計	3,085	人0.00元		小計	89	人0.00元		小計	83	人0.00元
	小白菜(產	共用	KG		有機黑葉白菜	共用	KG		綠豆芽Q	共用	KG		有機千寶菜	64	KG		有機油菜	共用	KG
芹香大根湯	薑絲	共用	KG	海帶結	小計	64	人0.00元	酸辣湯	紅蘿蔔絲Q	共用	KG	四神湯	小計	64	人0.00元	紫菜蛋花湯	小計	64	人0.00元
	白蘿蔔Q	共用	KG		玉米粒CAS(	共用	KG		豆腐4.3K(薄	共用	盤		四神	共用	KG		燒海苔150G	共用	包
	芹菜Q	共用	KG						脆筍絲	共用	KG						洗選蛋	共用	KG
	小計	35	人0.00元		小計	31	人0.00元		洗選蛋	共用	KG		小計	20	人0.00元		小計	13	人0.00元
熱量				結玉米湯				小計	紅蘿蔔Q	共用	KG						光泉豆漿(常溫	共用	瓶
									小木耳Q	共用	KG						光泉優酪乳	共用	瓶
									小計	29	人0.00元		小計	20	人0.00元		小計	13	人0.00元
									水果(份	共用	份								
合計	19	共	#REF!	合計	15	共	#REF!	合計	18	共	#REF!	合計	21	共	#REF!	合計	19	共	#REF!
熱量	全穀雜糧類	5.5		熱量	全穀雜糧類	5.5		熱量	全穀雜糧類	5.3		熱量	全穀雜糧類	5.4		熱量	全穀雜糧類	5.0	
	豆魚蛋肉類	2.4			豆魚蛋肉類	2.2			豆魚蛋肉類	2.4			豆魚蛋肉類	2.7			豆魚蛋肉類	2.0	
	蔬菜類	1.8			蔬菜類	2.0			蔬菜類	1.7			蔬菜類	2.0			蔬菜類	1.8	
	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	2.0			油脂與堅果種子	2.0			油脂與堅果種子	1.8	
	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	708			熱量	744			熱量	721			熱量	746	