

大崗大湖大坑國民小學113學年度第一學期第 16 週午餐食譜設計表(素)

2024/12/09(星期一)				2024/12/10(星期二)				2024/12/11(星期三)				2024/12/12(星期四)				2024/12/13(星期五)				
小	米飯	用餐人數	數量	單位	紅扁豆飯	用餐人數	數量	單位	什錦炒麵	用餐人數	數量	單位	馬鈴薯燉飯	用餐人數	數量	單位	素雞丁	用餐人數	數量	單位
		食材				食材				食材				食材				食材		
		白米(產)	KG			白米(產)	KG			白米(產)	KG			白米(產)	KG			白米(產)	KG	
		小計	1.0	包		紅扁豆	0.5	KG		米苔目	#REF!			素雞丁300G	4	包		素雞丁300G	0.6	KG
		素肉塊				素油菜				芹菜				馬鈴薯去皮				山藥Q	1.0	KG
		刈草去皮Q				起司絲				綠豆芽				紅蘿蔔丁Q				彩椒Q	0.6	KG
		紅蘿蔔片Q				乾豆捲1.8K				素肉絲	0.3	KG						生豆包(大)	1.0	KG
		四分干丁	1	KG		高麗菜Q				香菇醬	1.0	瓶								
										乾香菇絲										
		小計	2			小計	1			小計	#REF!			豆腐1.2K	4	盒		高麗菜Q	3	KG
		洗滌蛋				白蘿蔔Q				炸雲菜捲	30	條		玉米粒CAS	2	包		紅蘿蔔絲Q		KG
		南瓜Q				乾香菇絲600G				0				蕃茄丁2500G	1	桶		海苔細絲100G		包
						木耳絲Q	0.1	KG		雲菜捲										
		0				脆筍絲				菜捲										
						榨菜絲				* 1										
						胡椒粉600G(小)														
						紅蘿蔔絲Q														
		小計	0			小計	0			小計	30			有機高麗菜	4			有機黑葉白菜	0	
		青江菜(產)				有機小松菜				青松菜(產)				有機高麗菜				薑絲		KG
		薑絲				薑絲				薑絲				薑絲				薑絲		KG
		小計	0			小計	0			小計	0			白蘿蔔Q	0			小計	0	
		日本細味噌500C	1	盒		大白菜Q				乾海帶芽600G				素貢丸600G	1.0	包		黑豆(國產)	0	
		豆腐1.2K	1	盒		洗滌蛋				薑絲								二砂25K(台糖)		
		大白菜Q				豆腐4.3K(薄)				洗滌蛋				芹菜Q						
						小木耳Q														
						脆筍絲														
		#REF!				#REF!				#REF!				#REF!				#REF!		
		#REF!				#REF!				#REF!				#REF!				#REF!		
		小計	2			小計	0			小計	0			小計	1			小計	0	
			0				0			營養多鮮奶備	6	瓶			0				0	
			0				0			營養多鮮奶備	5	瓶			0				0	
			0				0			營養多鮮奶備	3	瓶			0				0	
			0				0				0				0				0	
			5.2				5.0				4.0				4.6				4.6	
		全穀雜糧類				全穀雜糧類				全穀雜糧類				全穀雜糧類				全穀雜糧類		
		豆魚蛋肉類	2.0			豆魚蛋肉類	2.0			豆魚蛋肉類	2.0			豆魚蛋肉類	2.5			豆魚蛋肉類	2.5	
		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	2.5			油脂與堅果種子	2.5			油脂與堅果種子	3.0			油脂與堅果種子	3.0			油脂與堅果種子	3.0	
		水果類	0.0			水果類	1.0			水果類	0.0			水果類	0.0			水果類	1.0	
		乳品類	0.0			乳品類	0.0			乳品類	1.0			乳品類	0.0			乳品類	0.0	
		熱量	677			熱量	723			熱量	735			熱量	695			熱量	755	

◎ 本廠一律使用國產的食材

營養師:

營養師薛雲華

午餐秘書:

營養師薛雲華

主任:

總務賴淑芬

校長:

大崗國民小學伍賢龍校長

