

草澤.富林.樹林國民小學110學年度第二學期第11週午餐食譜設計表(素)

| 日期 | 2022/04/18(星期一) | | | | | 2022/04/19(星期二) | | | | | 2022/04/20(星期三) | | | | | 2022/04/21(星期四) | | | | | 2022/04/22(星期五) | | | | | | | | | |
|-------|-----------------|--------|-----|----|---------|-----------------|-------|----|---------|--------|-----------------|-------|---------|---------|-----|-----------------|---------|----------|-----|----|-----------------|--------|-----|----|---------|-----------|-----|-----|---|----|
| | 用費人數 | | 32 | | | 用費人數 | | 32 | | | 用費人數 | | 32 | | | 用費人數 | | 32 | | | 用費人數 | | 32 | | | | | | | |
| 廠商 | 食材 | 單量(g) | 數量 | 單位 | 廠商 | 食材 | 單量(g) | 數量 | 單位 | 廠商 | 食材 | 單量(g) | 數量 | 單位 | 廠商 | 食材 | 單量(g) | 數量 | 單位 | 廠商 | 食材 | 單量(g) | 數量 | 單位 | | | | | | |
| 芝麻飯 | 永芳 | 白米(公) | | KG | 永芳 | 白米(公) | | KG | 永芳 | 白米(公) | | KG | 永芳 | 白米(公) | | KG | 永芳 | 白米(公) | | 永芳 | 白米(公) | | KG | 永芳 | 白米(公) | | KG | | | |
| | 永芳 | 黑芝麻 | | KG | 永芳 | 糙米(公) | | KG | 永芳 | 洗選蛋(盤) | | 盤 | 永芳 | 紅藜麥 | | KG | 永芳 | 甜豆 | 0.5 | KG | 永芳 | 雞蛋白 | | KG | 永芳 | 雞蛋黃 | 10 | 個 | | |
| | 津悅 | 豆干絞碎 | 1 | KG | 津悅 | 素羊肉600G | 3 | 包 | 津悅 | 炸豆包絲 | | KG | 津悅 | 馬鈴薯去皮Q | | KG | 津悅 | 杏鮑菇頭 | 0.5 | KG | 津悅 | 紅藜麥 | | KG | 津悅 | 紅藜麥 | | KG | | |
| | 全國 | 梅干菜(散) | | KG | 全國 | 白蘿蔔去皮Q | | KG | 全國 | 紅蘿蔔絲Q | | KG | 全國 | 紅蘿蔔片Q | 0.3 | KG | 全國 | 安佳奶油454G | | KG | 全國 | 麵粉 | | KG | 全國 | 麵粉 | | KG | | |
| | 第一 | 刈薯去皮Q | | KG | 第一 | 生香菇小小Q | | KG | 第一 | 金針菇C-Q | | KG | 第一 | 乾香菇絲 | | KG | 第一 | 高麗菜Q | | KG | 第一 | 脆筍絲 | | KG | 第一 | 素沙茶醬250G | 1 | 罐 | | |
| 梅干素肉燥 | 永芳 | 麵輪 | 0.2 | KG | 永芳 | 蠔油 | | KG | 永芳 | 家煥薑片 | | KG | 永芳 | 金蘭香菇素蠔油 | | KG | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 冬瓜去皮Q | | KG | 永芳 | 廣生乾豆捲(小麥) | | 包 | | |
| | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 3 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 2 | 永芳 | 白蘿蔔去皮Q | | KG | 永芳 | 素肉絲 | 0.1 | KG | | |
| | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 3 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 2 | 永芳 | 百頁豆腐切片 | | KG | 永芳 | 百頁豆腐切片 | | KG | | |
| | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 3 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 2 | 永芳 | 榨菜絲 | | KG | 永芳 | 榨菜絲 | | KG | | |
| | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 3 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 2 | 永芳 | 海帶結 | | KG | 永芳 | 四分干丁 | | KG | | |
| 豆漿蒸蛋 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 3 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 2 | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG |
| | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 3 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 2 | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG |
| | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 3 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 2 | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG |
| | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 3 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 2 | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG |
| | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 3 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 2 | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG |
| 青菜 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 3 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 2 | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG |
| | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 3 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 2 | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG |
| | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 3 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 2 | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG |
| | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 3 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 2 | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG |
| | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 3 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 2 | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG |
| 蔬菜 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 3 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 2 | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG |
| | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 3 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 2 | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG |
| | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 3 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 2 | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG |
| | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 3 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 2 | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG |
| | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 3 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 2 | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG |
| 蔬菜粉絲湯 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 3 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 2 | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG |
| | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 3 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 2 | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG |
| | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 3 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 2 | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG |
| | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 3 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 2 | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG |
| | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 3 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 2 | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG |
| 熱量 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 3 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 2 | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG |
| | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 3 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 2 | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG |
| | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 3 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 2 | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG |
| | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 3 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 2 | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG |
| | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 3 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 1 | 永芳 | 小計 | 0 | 2 | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG | 永芳 | 永芳 | 黑芝麻 | | KG |
| 合計 | 共 | 13 | 筆 | 共 | 0 | 合計 | 共 | 15 | 筆 | 共 | 0 | 合計 | 共 | 20 | 筆 | 共 | 0 | 合計 | 共 | 17 | 筆 | 共 | 0 | 合計 | 共 | 15 | 筆 | 共 | 0 | |
| 熱量 | 全穀雜糧類 | | 4.8 | | 全穀雜糧類 | | 4.5 | | 全穀雜糧類 | | 5.5 | | 全穀雜糧類 | | 5.0 | | 全穀雜糧類 | | 5.5 | | 全穀雜糧類 | | 5.5 | | 全穀雜糧類 | | 5.5 | | | |
| | 豆魚蛋肉類 | | 2.4 | | 豆魚蛋肉類 | | 2.1 | | 豆魚蛋肉類 | | 2.2 | | 豆魚蛋肉類 | | 2.2 | | 豆魚蛋肉類 | | 2.4 | | 豆魚蛋肉類 | | 2.4 | | 豆魚蛋肉類 | | 2.4 | | | |
| | 蔬菜類 | | 1.2 | | 蔬菜類 | | 1.6 | | 蔬菜類 | | 1.4 | | 蔬菜類 | | 1.6 | | 蔬菜類 | | 1.4 | | 蔬菜類 | | 1.4 | | 蔬菜類 | | 1.4 | | | |
| | 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 | | 2.5 | | 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 | | 2.5 | | 油脂與堅果種子 | | 2.5 | | | |
| | 水果類 | | 1.0 | | 水果類 | | 0.0 | | 水果類 | | 0.0 | | 水果類 | | 0.0 | | 水果類 | | 1.0 | | 水果類 | | 1.0 | | 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 | | 乳品類 | | 0.0 | | 乳品類 | | 0.0 | | | |
| 熱量 | | 719 | | 熱量 | | 625 | | 熱量 | | 819 | | 熱量 | | 668 | | 熱量 | | 773 | | 熱量 | | 773 | | 熱量 | | 773 | | | | |

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

表單設計: 軒泰食品

單位主廚/護理師

護理師劉淑婷

營養師

午餐承辦劉淑婷

主任:

輔導室黃添營

校長:

樹林國民小學 楊千慧 校長