

臺中市豐原區豐田國小第15週午餐學生素食菜單設計

材料用量

525

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
6月1日 星期一	糙米飯	茄子燒豆腸 茄子 2Kg 非基改豆腸 0.8Kg 九層塔 0.1Kg 萬家香香菇素蠔油1000 ml	玉米聰明蛋 洗選蛋 30粒 台優非基改玉米粒15kg/箱 0.8Kg 紅蘿蔔不處理 0.2Kg	絲瓜麵線 絲瓜去皮 3Kg 白麵線 0.3Kg 薑絲 0.3Kg	冬瓜玉米湯 生鮮玉米去葉 5支 冬瓜去皮籽 1.5Kg 海帶結 0.3Kg 薑絲	當季水果
餐數 30						
6月2日 星期二	燕麥飯	蘿蔔滷豆輪 白蘿蔔特大丁 1.9Kg 小磨坊滷包10粒/包 紅蘿蔔不處理 0.3Kg 迷你豆輪 0.2Kg	炒三鮮 櫛瓜去皮 1.5Kg 生鮮玉米筍 0.5Kg 素蝦仁0.6kg/包 0.6Kg 紅蘿蔔不處理 0.1Kg	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜 2Kg 薑絲	青木瓜排骨湯 生鮮玉米去葉 5支 青木瓜去皮去籽 1.5Kg 紅蘿蔔不處理 0.2Kg 枸杞600g/1包 0.1Kg 薑片 0.1Kg	
餐數 30						
6月3日 星期三		五香豆包 非基改炸小豆包 30個 小磨坊滷包10粒/包	高麗菜包 高麗菜包 30個	地瓜葉 地瓜葉 2Kg 薑絲 0.4Kg	竹筍鹹粥 生鮮筍絲 1.1Kg 台芹 0.3Kg 生鮮香菇 0.2Kg 碎豆輪 0.2Kg 紅蘿蔔不處理 0.1Kg	保久乳
餐數 30						
6月4日 星期四	胚芽米飯	香酥什錦 娘惹山藥捲100入/盒 30條 可果美蕃茄醬500g 素小熱狗1斤 0.6Kg	獅子頭白菜滷 素獅子頭80粒/3kg/包 30粒 大白菜 1.5Kg 生鮮木耳 0.2Kg 非基改大豆皮1.8kg/包 0.1Kg	有機青江菜 有機青江菜 2Kg 紅蘿蔔不處理 0.1Kg 薑絲	大瓜素排湯 大黃瓜去皮籽 1.3Kg 生鮮香菇 0.2Kg 薑片 0.1Kg 素排骨 0.3Kg	
餐數 30						
6月5日 星期五	小米飯	蕃茄燒油腐 非基改油豆腐小丁1.5Kg 牛蕃茄 1Kg 生鮮香菇 0.1Kg 薑片 0.1Kg 可果美蕃茄醬500g	豆包桂竹筍 生鮮桂竹筍去殼 2Kg 非基改豆包絲 0.4Kg	有機空心菜 有機空心菜 2Kg 薑絲	養生鮮菇湯 洗選蛋 3粒 生鮮筍絲 0.6Kg 金針菇B5kg/包 0.5Kg 薑絲 菇菇好鴻喜菇120g/包 0.1Kg	當季水果
餐數 30						

臺中市豐原區豐田國小第16週午餐學生素食菜單設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
6月8日 星期一	地瓜飯	素蒼蠅頭 非基改豆干丁1*1CM 1.2Kg 四季豆切丁 0.6Kg 杏鮑菇B3kg/包 0.6Kg 豆豉 0.1Kg	荷包蛋 洗選蛋 30粒	炒芥藍菜 芥藍菜 2Kg 薑絲 0.3Kg	竹筍素肚湯 生鮮竹筍切片 1Kg 素肚 0.2Kg 酸菜絲3kg/包 0.1Kg 薑絲	當季水果
餐數 30						
6月9日 星期二	紫米飯	鹹酥雞 素鹹酥雞5斤 1.8Kg 素甜不辣3kg 0.8Kg 九層塔 0.1Kg	青龍炒干片 青龍 1.2Kg 豆干片 0.6Kg 豆豉 0.1Kg	有機小松菜 有機小松菜 2Kg 薑絲	關東煮湯 素福州丸18粒 30粒 白蘿蔔去皮 1.5Kg 素米血中丁3kg/包 0.3Kg 台芹 0.1Kg	
餐數 30						
6月10日 星期三		什錦炒麵 白油麵 3.0Kg 高麗菜 1.2Kg 碎豆輪 0.3Kg 紅蘿蔔不處理 0.2Kg 香菇絲 0.1Kg	五香滷蛋 水煮蛋 30個 小磨坊滷包10粒/包	福山萵苣 大陸妹 2Kg 薑絲 0.3Kg 紅蘿蔔不處理 0.2Kg	綠豆地瓜湯 台糖二砂1kg/包 地瓜特大丁 0.7Kg 米苔目 0.7Kg 綠豆 0.4Kg	保久乳
餐數 30						
6月11日 星期四	糙米飯	咖哩百頁 馬鈴薯去皮 1.5Kg 非基改百頁片 0.7Kg 紅蘿蔔不處理 0.2Kg 素咖哩粉	薑香蒲瓜 蒲瓜 2Kg 紅蘿蔔不處理 0.2Kg 薑絲	黃金筍丁 冷凍玉米粒15kg/箱 1Kg 鮮筍小丁 0.8Kg 毛豆仁 0.3Kg 紅蘿蔔不處理 0.2Kg	蘿蔔玉米湯 生鮮玉米去葉 5支 白蘿蔔去皮 1Kg	
餐數 30						
6月12日 星期五	五穀飯	黑胡椒油腐 非基改油豆腐小丁 1.5Kg 素黑胡椒醬 金針菇A5kg/包 0.2Kg 紅蘿蔔不處理 0.2Kg	飄香滷味 素香菇貢丸180粒/3kg 60個 高麗菜 1.3Kg 小磨坊滷包10粒/包 王子麵 7包 杏鮑菇A3kg/包 0.5Kg	有機蚵白菜 有機蚵白菜 2Kg 薑絲 紅蘿蔔不處理 0.2Kg	九尾湯 生鮮玉米去葉 5支 杏鮑菇A3kg/包 0.3Kg 乾九尾草 0.2Kg 紅棗600g/包 0.1Kg 薑片 0.1Kg	當季水果
餐數 30						

臺中市豐原區豐田國小第17週午餐學生素食菜單設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
6月15日 星期一	糙米飯	蠔油鮮蔬 筍白筍 1.6Kg 荷蘭豆 0.6Kg 玉米筍 0.6Kg 紅蘿蔔不處理 0.2Kg 香菇素蠔油	蕃茄炒蛋 30粒 蕃茄去蒂 1.2Kg 可果美蕃茄醬	高麗菜 2Kg 薑絲 0.2Kg 紅蘿蔔不處理 0.2Kg	絲瓜金菇湯 絲瓜去皮 2Kg 金針菇A5kg/包 0.2Kg 薑片 0.1Kg	當季水果
餐數 30						
6月16日 星期二	燕麥飯	小瓜甜條 素甜不辣條 1.8Kg 素黑胡椒醬 小黃瓜 0.5Kg	玉米三色 冷凍玉米粒15kg/箱 1.5Kg 素蝦仁0.6kg/包 0.6Kg 紅蘿蔔不處理 0.2Kg	有機莧菜 2Kg 紅蘿蔔不處理 0.2Kg 薑絲	酸辣湯 洗選蛋(盤) 6粒 非基改豆腐300g 2個 生鮮竹筍切絲 0.6Kg 金針菇A5kg/包 0.2Kg 生鮮木耳 0.1Kg 紅蘿蔔不處理 0.1Kg	
餐數 30						
6月17日 星期三		筍片滷豆腐 非基改三角油豆腐37g/個 30個 小磨坊滷包 庫存 生鮮竹筍切片 0.8Kg 毛豆仁 0.2Kg 生鮮香菇 0.2Kg 薑片 0.1Kg	芝麻包 30個	空心菜 2Kg 薑絲 0.3Kg	芋頭米粉湯 芋頭小丁 1Kg 埔里米粉(1袋6公斤) 0.8Kg 生鮮香菇 0.2Kg 皮絲(切)3kg/包 0.1Kg	保久乳
餐數 30						
6月18日 星期四	胚芽米飯	雪裡紅炒豆包絲 雪裡紅 1.2Kg 豆包絲 0.5Kg	蒸黃金豆腐 非基改四角油豆腐57g/個 1.8Kg 大茂花瓜375g/罐 1罐 生鮮香菇 0.2Kg	有機黑葉白菜 2Kg 薑絲	管筍湯 生鮮桂竹筍去殼(殺菁) 1.5Kg 朴菜絲12kg/箱 0.3Kg 薑片 0.1Kg	
餐數 30						
6月19日 星期五	小米飯	酥炸素雞腿 素棒棒腿 60支	高麗年糕 高麗菜 0.6Kg 素甜不辣條 0.4Kg 韓式年糕3kg/包 0.4Kg 可果美蕃茄醬500g(塑)	有機青江菜 2Kg 薑絲 紅蘿蔔不處理 0.1Kg	苦瓜素排湯 苦瓜 1.5Kg 高慶泉蔞瓜135g/罐跟6/24共用 蔞鳳梨醬380g/罐 素排骨(5斤) 0.3Kg 薑片 0.1Kg	當季水果
餐數 30						
6月20日 星期六	五穀飯	咖哩鮮燴 青花菜 0.8Kg 杏鮑菇 0.6Kg 秋葵 0.6Kg 素咖哩粉	三色蒸蛋 洗選蛋(盤) 15粒 皮蛋 3個 鹹蛋 3個 PP紙(裸紙)50張/包 1張	有機小松菜 2Kg 薑絲	日式味噌湯 非基改豆腐300g 3個 信州味噌500g 乾海帶芽 30g	
餐數 30						

臺中市豐原區豐田國小第18週午餐學生素食菜單設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
6月22日 星期一	地瓜飯	黑胡椒雲卷 素炸雲菜卷 30個 素黑胡椒醬 紅甜椒 0.1Kg 黃甜椒 0.1Kg	和風關東滷 生鮮玉米去葉(支) 4支 小磨坊滷包10粒/包 非基改黑豆干1切9(kg) 1Kg 素甜不辣3kg 0.6Kg	福山萵苣 大陸妹 2Kg 薑絲 0.3Kg 紅蘿蔔不處理 0.2Kg	大瓜素貢丸湯 素香菇貢丸180粒/3kg 30個 大黃瓜去皮籽 1.3Kg	當季水果
餐數 30						
6月23日 星期二	紫米飯	酥炸魚排 素鱈魚排70片/3kg 30片 胡椒粉	咖哩洋芋 馬鈴薯去皮 1.3Kg 冷凍玉米粒15kg/箱 0.5Kg 秀珍菇B3kg/包 0.3Kg 紅蘿蔔不處理 0.2Kg 素咖哩粉	有機空心菜 有機空心菜 2Kg 薑絲	莧菜豆腐湯 非基改豆腐300g 2個 莧菜 0.9Kg 金針菇A5kg/包 0.2Kg	
餐數 30						
6月24日 星期三		素粽 亨記素粽160g/100入 30個	鮮蒸豆腐 薄豆腐(1切64) 1板 紅蘿蔔不處理 0.2Kg 高慶泉蔭瓜135g/罐	高麗菜 高麗菜 2Kg 紅蘿蔔不處理 0.2Kg 薑絲	珍珠奶茶 台糖二砂1kg/包 麥香紅茶包50包/袋 1包 粉圓1包5斤 0.8Kg 全脂奶粉 0.2Kg	保久乳
餐數 30						
月						
日						

臺中市豐原區豐田國小第19週午餐學生素食菜單設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
6月29日 星期一	糙米飯	咖哩豆腐 非基改豆腐300g 8個 紅蘿蔔不處理 0.2Kg 素咖哩粉	黃金筍丁 冷凍玉米粒15kg/箱 1.5Kg 鮮筍小丁 0.8Kg 毛豆仁 0.3Kg 紅蘿蔔不處理 0.2Kg	A菜 A菜 2Kg 薑絲 0.3Kg 紅蘿蔔不處理 0.2Kg	蘿蔔蔬菜丸湯 白蘿蔔去皮 1.1Kg 素蔬菜丸250粒3kg 0.6Kg 紅蘿蔔不處理 0.1Kg	當季水果
餐數 30						
6月30日 星期二	燕麥飯	酥炸魚排 素黃金魚排12片/1斤 30片	高麗米血 素米血中丁3kg/包 1.5Kg 高麗菜 1.2Kg 杏鮑菇A3kg/包 0.3Kg 薑片 0.1Kg 沙茶醬	有機小松菜 有機小松菜 2Kg 薑絲	竹筍素肚湯 生鮮竹筍切片 0.7Kg 素肚 0.3Kg 酸菜絲3kg/包 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	
餐數 30						
						保久乳
						當季水果