

臺中市龍井區龍泉國小午餐食譜數量設計表 113學年度第一學期第 6 週

用餐人數： 1,000

單位：公斤

印表日期： 0113.09.10

日期	主食	菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	湯類用量明細		水果飲料
			材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量	
9月30日週一	小麥飯	素肉燥	素瓜仔肉	10台	紅蘿蔔	洗選蛋追溯	52	有機莧菜	莧菜有機切	88	竹筍三絲湯	鮮筍絲追溯	24	小麥在地食
			花瓜華南	2桶		紅蘿蔔去皮	18		蒜末	1		紅甜椒追溯	3	
			豆干丁非基	32		金針菇追溯	5					木耳朵追溯	4	
			乾香菇片台	1台斤		洋蔥去皮	12					杏鮑菇支追	5	
			碎麵輪	6		蒜末	0.6					正大骨台優	6	
			紅蘿蔔去皮	8										
			水煮花生	2										
人數:1,000														
10月1日週二	糙米飯	柚香排骨	排骨丁台優	33	碧玉鮮燴	冬瓜去皮籽	60	蒜香空心菜	履歷空心菜	75	青菜豆腐湯	履歷蚵白菜	14	糙米
			上肉丁台優	36		有機黑蠔菇	5		蒜末	0.6		薄板豆腐盤4.2K	6盤	
			豆薯大丁追	18		粗絞肉台優	9		紅蔥末	0.6		正大骨台優	5	
			杏鮑菇支追	6		紅蘿蔔去皮	5					紅蘿蔔去皮	2	
			薑片	1		木耳朵追溯	5							
			柚子醬濃縮	2罐		嫩薑絲	0.6							
人數:1,000														
10月2日週三	麵食	客家板條(乾)	板條	130	照燒雞排	雞排五台優	1000pc	翠綠油菜	履歷油菜截	83	牛蒡養生湯	牛蒡去皮追	6	人數:1,000
			粗絞肉台優	18		照燒醬大	1桶		嫩薑絲	0.6		青木瓜去皮	25	
			高麗菜切	32		白芝麻熟	0.3					有機黑蠔菇	5	
			紅蘿蔔去皮	5		蒜仁	1					薑片	0.6	
			木耳朵追溯	5		薑片	1					正大骨台優	6	
			乾香菇片台	1台斤		120g/p								
			紅蔥末	2										
			冬蝦	0.6										
			韭菜追溯	4										
10月3日週四	胚芽飯	佃煮秋刀魚	秋刀魚	2000pc	白菜滷	大白菜切	65	翠綠青江菜	履歷青江菜	84	玉米蛋花湯	玉米粒罐頭	9桶	胚芽米
			30g/p冰棄率5%	2p/人		紅蘿蔔去皮	5		嫩薑絲	0.6		洗選蛋追溯	10	
			薑片	1		木耳朵追溯	5					正大骨台優	6	
			紫蘇梅大	1桶		上肉絲台優	9					薑片	0.6	
			蒜仁	1		乾香菇片台	1台斤							
			辣椒	0.3		冬蝦	0.6							
			白芝麻熟	0.3		沙茶醬牛頭	1桶							
			萬用滷包布	5粒		蒜末	0.6							
			蕃茄醬可果	1桶		金針菇追溯	5							
			耐炸油十八	2桶										
人數:1,000														
10月4日週五	五穀飯	咖哩肉丁	上肉丁台優	60	雙花續紛	綠花椰菜台	48	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜	84	海芽小魚湯	乾海帶芽	1.5	五穀米 鮮豆漿陽光
			洋芋去皮	25		白花冷凍台	24		嫩薑絲	0.6		吻仔魚熟	3	
			洋蔥去皮	10		紅蘿蔔去皮	4					正大骨台優	6	
			紅蘿蔔去皮	8		木耳朵追溯	4					嫩薑絲	0.6	
			青豆仁冷凍	3		上肉片台優	9					金針菇追溯	5	
			咖哩粉一斤	2盒		蒜末	0.6							
			蒜末	0.6										
人數:1,000														

廢棄率：雞腿、雞排、雞翅 20~25%；骨髓丁、雞丁、鴨丁 30~35%；排骨丁、豬腳丁 45~50%。魚丁包冰率 30~50%(各家原料廠不盡相同)。小葉菜類(小白菜、油菜、青江菜、菠菜等)3~6%；包葉菜類(高麗菜、大白菜、包心A菜等)2~3%；瓜菜類(冬瓜、瓠瓜、大黃瓜、絲瓜等)2~3%。

全面使用臺灣豬肉

臺中市龍井區龍泉國小午餐食譜數量設計表 113學年度第一學期第 7 週

用餐人數： 1,000

單位：公斤

印表日期： 0113.09.10

日期	主食	菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	湯類用量明細		水果飲
			材 料	數量		材 料	數量		材 料	數量		材 料	數量	
10月7日週一	小麥飯	糖醋豆包	炸豆包非基	1005pc	鮮菇蒸蛋	洗選蛋追溯	52	翠綠油菜	履歷油菜截	85	金針什錦湯	乾金針台灣	1.5	小麥在地食
			約55g/p			紅蘿蔔去皮	4		嫩薑絲	0.6		嫩薑絲	0.6	
			洋蔥去皮	14		玉米粒罐頭	2桶					正大骨台優	6	
			紅蘿蔔去皮	5		生香菇朵追	3					金針菇追溯	5	
			木耳朵追溯	4		粿紙	5pc					冬粉粒狀特	3	
			蕃茄醬可果	1桶										
人數:1,000														
10月8日週二	紫米飯	香酥鬼頭刀	鬼頭刀七十	1000pc	黃瓜鮮燴	大黃瓜去皮	60	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜	84	巧達濃湯	洋芋去皮	30	紫米黑糯米
			85g/p冰棄率25			紅蘿蔔去皮	5		嫩薑絲	1		洋蔥去皮	5	
			樹薯粉公斤	8kg		杏鮑菇切片	5					南瓜去皮小	5	
			耐炸油十八	2桶		木耳朵追溯	4					紅蘿蔔去皮	4	
			椒鹽粉一斤	1盒		上肉絲台優	9					洗選蛋追溯	5	
						蒜末	0.6					玉米粉公斤	3	
人數:1,000														
10月9日週三	飯	肉絲蛋炒飯	上肉絲台優	15	滷雞翅	雞翅六台優	1000pc	翠綠青江菜	履歷青江菜	84	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔去皮	30	人數:1,000
			玉米粒罐頭	6桶		蒜仁	1		嫩薑絲	0.6		排骨丁中排	9	
			高麗菜切	34		薑片	0.6					薑片	0.6	
			紅蘿蔔去皮	6		萬用滷包布	6粒					有機黑蠔菇	3	
			洗選蛋追溯	12		100g/p								
			乾香菇片台	1台斤										
			蝦皮	0.6										
			蒜末	0.6										
			洋蔥去皮	6										
10月11日週五	糙米飯	蒜泥白肉	上肉片台優	60	筍絲羹	鮮筍絲追溯	30	有機小松菜	小松菜有機	84	蕃茄蛋花湯	蕃茄去蒂追	20	水果糙米
			洋蔥去皮	15		上肉絲台優	9		嫩薑絲	1		洗選蛋追溯	10	
			蒜泥	2		紅蘿蔔去皮	4					正大骨台優	6	
			嫩薑絲	1		蝦皮	0.6					嫩薑絲	0.6	
			蠔油萬家香	1桶		大白菜切	28							
			紅甜椒追溯	3		金針菇追溯	5							
			綠豆芽追溯	15		蒜末	0.6							
						木耳朵追溯	4							
人數:1,000														

廢棄率：雞腿、雞排、雞翅 20-25%；骨髓丁、雞丁、鴨丁 30-35%；排骨丁、豬腳丁 45-50%。魚丁包冰率 30-50%(各家原料廠不盡相同)。小葉菜類(小白菜、油菜、青江菜、菠菜等)3-6%；包葉菜類(高麗菜、大白菜、包心A菜等)2-3%；瓜菜類(冬瓜、瓠瓜、大黃瓜、絲瓜等)2-3%。

全面使用臺灣豬肉