# 台中市　龍泉　國民小學 午餐食譜數量設計表 113 學年度第 一 學期第 6 週

素食：14人　　單位： 公斤

| 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 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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 | | 紅蘿蔔炒蛋 | 洗選蛋 | | 有機莧菜 | 莧菜有機 | | 竹筍三絲湯 | 鮮筍絲 | | |
| | | | 花瓜 | | | 紅蘿蔔 | | | 嫩薑絲 | | | 紅甜椒 | | |
| | | | 豆干丁 | | | 金針菇 | | | | | | 木耳絲 | | |
| | | | 碎麵輪 | | | | | | | | | 杏鮑菇 | | |
| | | | 紅蘿蔔 | | | | | | | | | 薑絲 | 1包 | |
| | | | 水煮花生 | | | | | | | | | | | |
| 10月1日週二 | 糙米飯 | 柚香豆腸 | 豆薯 | | 碧玉鮮燴 | 冬瓜 | | 炒空心菜 | 空心菜 | | 青菜豆腐湯 | 鵝白菜 | | 水果 |
| | | | 杏鮑菇 | | | 素肉燥條 | 2P | | | | | 豆腐 | | |
| | | | 豆腸 | 0.6 | | 黑蠔菇 | | | | | | 薑 | | |
| | | | 柚子醬 | 1P | | 紅蘿蔔 | | | | | | 紅蘿蔔 | | |
| | | | | | | 木耳 | | | | | | | | |
| 10月2日週三 | | 客家板條 | 粄條 | | 滷黃金豆腐 | 黃金嫩豆腐 | 15p | 翠綠油菜 | 油菜 | | 牛蒡養生湯 | 牛蒡 | | |
| | | | 油片絲 | 0.3 | | | | | 嫩薑絲 | | | 角螺 | 0.1 | |
| | | | 高麗菜 | | | | | | | | | 青木瓜 | | |
| | | | 紅蘿蔔 | | | | | | | | | 黑豪菇 | | |
| | | | 木耳 | | | | | | | | | | | |
| | | | 乾香菇 | | | | | | | | | | | |
| 10月3日週四 | 胚芽飯 | 滷苦瓜 | 苦瓜 | 1 | 白菜滷 | 大白菜 | | 翠綠青江菜 | 青江菜 | | 玉米蛋花湯 | 玉米粒 | | 水果 |
| | | | 麵腸片 | 0.6 | | 紅蘿蔔 | | | 嫩薑絲 | | | 洗選蛋 | | |
| | | | 蔭瓜 | 1P | | 木耳絲 | | | | | | | | |
| | | | 梅干菜 | 1P | | 乾香菇片 | | | | | | | | |
| | | | | | | 金針菇 | | | | | | | | |
| | | | | | | 油豆皮 | 0.2 | | | | | | | |
| 10月4日週五 | 五穀飯 | 咖哩什錦 | 油豆腐丁 | 0.8 | 雙花繽紛 | 綠花 | | 薑汁蚵白菜 | 蚵白菜 | | 海芽鮮菇湯 | 乾海帶芽 | | 豆漿 |
| | | | 洋芋 | | | 白花 | | | 嫩薑絲 | | | 金針菇 | | |
| | | | 紅蘿蔔 | | | 紅蘿蔔 | | | | | | 嫩薑絲 | | |
| | | | 青豆仁 | | | 素肉絲 | 0.1斤 | | | | | 秀珍菇 | 0.2 | |
| | | | 素咖哩 | 1p | | 木耳 | | | | | | | | |