

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 8 週

用餐人數： 1,000

單位：公斤

印表日期： 0113.09.27

日期	主食	菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	蔬菜用量明細		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	
10月14日週一	胚芽飯	回鍋干片	豆干片非基	55	歐姆炒蛋	洗選蛋追溯	52	青菜	履歷空心菜	75	綠豆薏仁湯	綠豆	15	胚芽米
			高麗菜切	18		木耳朵追溯	8		蒜末	0.6		大麥小薏仁	10	
			杏鮑菇支在	6		洋蔥去皮	15		紅蔥末	0.6		二砂包糖一	20包	
			紅甜椒追溯	4		紅蘿蔔去皮	7							
			蒜末	1		乳酪粉罐裝	2罐							
			辣豆瓣醬大	1桶		蒜末	0.6							
			無辣豆瓣醬	1桶										
10月15日週二	糙米飯	宮保雞丁	骨腿丁台優	81	絲瓜米苔目	絲瓜去皮追	77	有機青菜	綠豆芽有機	72	竹筍排骨湯	鮮筍片追溯	26	水果糙米
			紅蘿蔔去皮	5		有機黑蠔菇	5		韭菜追溯	3		中排骨台優	9	
			青椒追溯	3		嫩薑絲	0.6		紅蘿蔔去皮	3		薑片	0.6	
			杏鮑菇切片	9		上肉絲台優	12		蒜末	0.6				
			乾辣椒	1包		大Q條(鹹味)	18							
			蒜仁	0.6		蝦皮	0.6							
			薑片	0.6										
花生片燒仙	1.5													
10月16日週三	麵食	炒米粉	新竹炊粉細	48	滷肉排	豬肉排十台	1000?	青菜	履歷油菜截	84	玉米穗大骨湯	玉米穗段追	33	人數:1,000
			高麗菜切	35		薑片	1		嫩薑絲	0.6		杏鮑菇切片	3	
			上肉絲台優	18		蒜仁	1					正大骨台優	6	
			芹菜追溯	1.5		萬用滷包布	6粒					薑片	0.6	
			木耳朵追溯	4		60g/p								
			紅蘿蔔去皮	5										
			韭菜追溯	4										
			乾香菇片台	1台斤										
			冬蝦	1										
			紅蔥末	1.5										
10月17日週四	燕麥飯	香酥肉鯽魚	肉鯽魚	1000pc	銀蘿珍菇	白蘿蔔去皮	55	青菜	履歷蚵白菜	85	蒜頭雞湯	骨腿小丁追	12	水果燕麥粒
			樹薯粉公斤	10kg		黑輪條如記	9		嫩薑絲	0.6		蒜仁	1	
			耐炸油十八	2桶		秀珍菇追溯	6					大黃瓜去皮	27	
			椒鹽粉一斤	1盒		紅蘿蔔去皮	6					薑片	0.5	
			95-100g/p			木耳朵追溯	5							
			冰棄率30%			金針菇追溯	5							
		蒜末	0.6											
10月18日週五	小米飯	泰式打拋肉	粗絞肉台優	60	海帶三絲	海帶絲	40	青菜	履歷青江菜	84	豆薯蛋花湯	豆薯切絲追	26	鮮豆漿陽光小米
			鮮筍丁追溯	18		粗白干絲非	15		嫩薑絲	0.6		洗選蛋追溯	8	
			洋蔥去皮	10		紅蘿蔔去皮	6					蔥	1	
			蒜末	0.6		上肉絲台優	9					正大骨台優	6	
			九層塔	1		嫩薑絲	0.6							
			履歷蕃茄去	10		白芝麻熟	0.3							
			辣椒	0.3										
			魚露	1罐										

廢棄率：雞腿、雞排、雞翅20~25%；骨腿丁、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 9 週

用餐人數： 1,000

單位：公斤

印表日期： 0113.09.27

日期	主食	菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	蔬菜用量明細		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	
10月21日週一	小麥飯	百匯咖哩	凍豆腐非基	48	蕃茄炒蛋	洗選蛋追溯	52		小白菜有機	85	日式味噌湯	薄板豆腐盤4.2K	6盤	小麥在地食 人數:1,000
			南瓜去皮大	20		履歷蕃茄去	38		嫩薑絲	0.6		味噌三公斤	3盒	
			毛豆仁	4		蕃茄醬可果	2桶					洋蔥去皮	6	
			洋蔥去皮	8		蒜末	0.6					柴魚片一斤	1包	
			紅蘿蔔去皮	5		蔥	0.6					正大骨台優	6	
			咖哩粉一斤	1盒								乾海帶芽	0.3	
			蒜末	0.6										
10月22日週二	胚芽飯	黑胡椒豬柳	粗肉絲台優	60	鮮蔬河粉	寬粉絲特級	12		履歷青江菜	84	紫菜蛋花湯	海苔細片小	6包	水果 胚芽米 人數:1,000
			洋蔥去皮	24		粗絞肉台優	6		嫩薑絲	0.6		洗選蛋追溯	10	
			杏鮑菇切片	6		高麗菜切	35					嫩薑絲	1	
			紅蘿蔔去皮	6		紅蘿蔔去皮	6					正大骨台優	6	
			粗黑胡椒粒	1包		木耳朵追溯	6							
			蒜末	0.6		蒜末	0.6							
						辣豆瓣醬大	1桶							
10月23日週三	飯	叻魚瘦肉粥	粗絞肉台優	12	炸雞翅	雞翅六台優	990pc		履歷空心菜	80	豆沙包	豆沙包奇美	1000pc	人數:1,000
			乾香菇片台	1台斤		樹薯粉公斤	8kg		蒜末	0.6				
			玉米粒罐頭	6桶		耐炸油十八	2桶		紅蔥末	0.6				
			叻仔魚熟	3		椒鹽粉一斤	1盒							
			洗選蛋追溯	6		100g/p								
			紅蔥末	1										
			燕麥粒	9										
			高麗菜切	35										
			紅蘿蔔去皮	7										
			高湯	6罐										
枸杞	1包													
10月24日週四	紫米飯	豆酥鮮魚	水鯊丁冰率48%	120	金菇什錦羹	大白菜切	57		履歷油菜截	84	榨菜肉絲湯	榨菜絲	15	水果 紫米黑糯米 人數:1,000
			洋蔥去皮	8		鮮筍絲追溯	6		嫩薑絲	0.6		上肉絲台優	6	
			薄板豆腐盤4.2K	5盤		上肉片台優	9					嫩薑絲	1	
			蔥	1		金針菇追溯	10					冬粉粒狀特	4	
			嫩薑絲	1		木耳朵追溯	5							
			豆酥	1.2		紅蘿蔔去皮	5							
			蒜末	0.6		蒜末	1							
			粿紙	50pc		沙茶醬牛頭	1桶							
10月25日週五	糙米飯	麻油雞	骨腿丁台優	81	焗汁洋芋	洋芋去皮	65		履歷蚵白菜	85	瓠瓜丸子湯	瓠瓜去皮追	30	保久乳全脂 糙米 人數:1,000
			薑片	1		洋蔥去皮	10		嫩薑絲	0.6		虱目珍珠丸	9	
			麻油福壽	1桶		紅蘿蔔去皮	7					正大骨台優	6	
			米血丁	4包		上肉丁台優	9					嫩薑絲	0.6	
			高麗菜切	10		青豆仁冷凍	3							
						康寶白汁粉	2包							
						蒜末	0.6							
						玉米粒包裝	3包							

廢棄率：雞腿、雞排、雞翅20~25%；骨腿丁、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