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 8週

用餐人數： 14　　素食　　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		水果
			材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量	飲料
10月14日週一	胚芽飯	回鍋干片	豆干片		歐姆炒蛋	洗選蛋		炒空心菜	空心菜		綠豆薏仁湯	綠豆		
			高麗菜			木耳絲			嫩薑絲	1P		大麥小薏仁		
			杏鮑菇			紅蘿蔔						二砂		
			紅甜椒			玉米粒CAS	1							
			蒟蒻小片	1P		乳酪粉								
			豆瓣醬											
10月15日週二	糙米飯	宮保素肚	素豬肚	0.6	絲瓜米苔目	絲瓜去皮		有機綠豆芽	綠豆芽有機		竹筍湯	鮮筍片		水果
			紅蘿蔔			黑蠔菇			紅蘿蔔			角螺非基改	0.1	
			青甜椒			生豆包絲	0.2		嫩薑絲	1P				
			杏鮑菇			大Q條								
			薑片											
			乾辣椒											
			花生片											
10月16日週三	米食	炒米粉	白油麵		牛蒡排	素牛蒡排	15p	翠綠油菜	履歷油菜截切		玉米穗湯	玉米鬆		
			皮絲	0.2		白蘿蔔	0.5		嫩薑絲			杏鮑菇		
			高麗菜											
			紅蘿蔔											
			木耳絲											
			乾香菇											
10月17日週四	小麥飯	炸豆腐	嫩四角油腐	15pc	銀蘿珍菇	白蘿蔔去皮		蚵白菜	履歷蚵白菜		黃瓜湯	大黃瓜		水果
			小黃瓜Q	0.5		素黑輪	0.5		嫩薑絲			油豆皮	0.1	
			椒鹽粉			秀珍菇								
						紅蘿蔔								
						木耳絲								
						金針菇								
10月18日週五	小米飯	素肉燥	豆乾丁	0.6	海帶三絲	海帶絲		青江菜	青江菜		豆薯蛋花湯	豆薯		豆漿
			鮮筍丁Q			粗黃干絲			嫩薑絲			洗選蛋		
			素肉燥	0.2		紅蘿蔔						薑絲		
			番茄			白芝麻								