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 10週

用餐人數： 12　　素食　　單位： 公斤

日期	主食	菜名	主菜用量明細 材料	數量	菜名	副菜(一)用量明細 材料	數量	菜名	副菜(二)用量明細 材料	數量	菜名	湯類用量明細 材料	數量	水果 飲料
10月28日 週一	小麥飯	腰果干丁	豆干丁		金針菇炒蛋	洗選蛋		有機空心菜	空心菜有機		冬瓜什錦湯	冬瓜		
			毛豆仁			金針菇			嫩薑絲	1P		枸杞		
			紅蘿蔔			紅蘿蔔						金針菇		
			腰果									皮絲		
			豆薯									嫩薑絲		
			麥芽糖											
10月29日 週二	糙米飯	泡菜油腐	素泡菜	1	黃瓜鮮燴	大黃瓜		薑汁蚵白菜	蚵白菜		洋芋雙鮮湯	洋芋		水果
			油豆腐丁	0.8		紅蘿蔔			嫩薑絲			黑蠔菇		
			高麗菜			杏鮑菇						金針菇		
						木耳								
						鵪蛋								
10月30日 週三	米食	日式炒烏龍	烏龍麵		魯素鳳腿	素鳳腿	15p	翠綠花椰	綠花椰		竹筍鮮湯	鮮筍絲		
			生豆包絲	0.3		白蘿蔔	0.5		紅蘿蔔			金針菇	0.2	
			高麗菜											
			紅蘿蔔											
			生香菇											
10月31日 週四	胚芽飯	金沙豆腸	鹹蛋	6pc	栗子燒白菜	大白菜		青江菜	青江菜		年糕湯	蚵白菜		水果
			豆腸	1斤		栗子			嫩薑絲			木耳		
			杏鮑菇	0.3		紅蘿蔔						年糕		
						木耳						凍豆腐		
						秀珍菇								
						角螺	0.1							
11月1日 週五	燕麥飯	沙茶素雞	素雞切片	0.6	瓠瓜什錦	瓠瓜		薑汁蚵白菜	蚵白菜		蕃茄蛋花湯	蕃茄		豆漿
			高麗菜	0.5		粗黃干絲	0.2		嫩薑絲			洗選蛋		
			四季豆	0.2		紅蘿蔔								
			紅蘿蔔			木耳								
			素沙茶醬	1P		金針菇								