

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 12 週

用餐人數： 1,000

單位：公斤

印表日期：0113.10.28

| 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 | |
| 11月11日週一 | 五穀飯 | 蜜汁干丁 | 大溪黑豆干 | 60 | 紅蘿蔔炒蛋 | 洗選蛋追溯 | 52 | 有機荷葉白菜 | 荷葉白菜有 | 85 | 鮮菇湯 | 有機黑蠔菇 | 4 | 五穀米 |
| | | | 細冰糖一公 | 1包 | | 紅蘿蔔去皮 | 18 | | 嫩薑絲 | 1 | | 秀珍菇追溯 | 6 | |
| | | | 麥芽糖 | 1桶 | | 金針菇追溯 | 5 | | | | | 紅蘿蔔去皮 | 3 | |
| | | | 八角 | 1包 | | 洋蔥去皮 | 12 | | | | | 正大骨台優 | 6 | |
| | | | 醬油萬家香 | 1桶 | | 蒜末 | 0.6 | | | | | 嫩薑絲 | 0.6 | |
| | | | 蠔油萬家香 | 1桶 | | | | | | | | 大白菜切追 | 24 | |
| | | | 薑片 | 0.6 | | | | | | | | | | |
| | | | 杏鮑菇支在 | 9 | | | | | | | | | | |
| | | | 白芝麻熟 | 0.6 | | | | | | | | | | |
| | | | 五香粉 | 1盒 | | | | | | | | | | |
| 甘草 | 1台斤 | | | | | | | | 人數:1,000 | | | | | |
| 11月12日週二 | 糙米飯 | 古都肉燥 | 粗絞肉台優 | 60 | 小瓜什錦 | 小黃瓜切片 | 48 | 脆炒高麗菜 | 履歷高麗菜 | 85 | 南瓜濃湯 | 南瓜去皮小 | 24 | 水果糙米 |
| | | | 鮮筍丁追溯 | 18 | | 上肉片台優 | 9 | | 紅甜椒追溯 | 3 | | 洗選蛋追溯 | 4 | |
| | | | 鈕菇台灣台 | 1台斤 | | 紅蘿蔔去皮 | 8 | | 蒜末 | 0.6 | | 洋蔥去皮 | 5 | |
| | | | 紅蔥末 | 1 | | 金針菇追溯 | 5 | | | | | 奶粉公斤 | 2 | |
| | | | 蒜末 | 1 | | 蒜末 | 1 | | | | | 洋芋去皮 | 9 | |
| | | | 豆干丁非基 | 14 | | 茭白筍去殼 | 9 | | | | | 紅蘿蔔去皮 | 5 | |
| 11月13日週三 | 麵食 | 義大利麵 | 白扁麵 | 132 | 唐揚炸雞 | 雞胸丁台優 | 69 | 翠綠油菜 | 履歷油菜截 | 84 | 海帶芽蛋花湯 | 乾海帶芽 | 1.5 | 人數:1,000 |
| | | | 玉米粒罐頭 | 8桶 | | 味醂大罐 | 1瓶 | | 嫩薑絲 | 0.6 | | 洗選蛋追溯 | 10 | |
| | | | 粗絞肉台優 | 18 | | 履歷地瓜切 | 27 | | | | | 正大骨台優 | 6 | |
| | | | 洋蔥去皮 | 20 | | 樹薯粉公斤 | 10kg | | | | | 嫩薑絲 | 1 | |
| | | | 紅蘿蔔去皮 | 8 | | 耐炸油十八 | 2桶 | | | | | | | |
| | | | 杏鮑菇支追 | 3 | | 白芝麻熟 | 0.3 | | | | | | | |
| | | | 蕃茄醬可果 | 2桶 | | | | | | | | | | |
| | | | 青豆仁冷凍 | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | 蕃茄糊可果 | 1桶 | | | | | | | | | | |
| | | | 蒜末 | 0.6 | | | | | | | | | | |
| 義大利醬(使 | 2桶 | | | | | | | | | | | | | |
| 11月14日週四 | 胚芽飯 | 蒲燒鯛魚 | 蒲燒鯛魚腹 | 1020? | 竹筍炒肉絲 | 鮮筍絲追溯 | 50 | 翠綠青江菜 | 履歷青江菜 | 84 | 鮮蔬丸子湯 | 豆薯中丁追 | 25 | 水果胚芽米 |
| | | | 60g/p | | | 上肉絲台優 | 9 | | 嫩薑絲 | 0.6 | | 虱目珍珠丸 | 9 | |
| | | | 洋蔥去皮 | 10 | | 紅蘿蔔去皮 | 6 | | | | | 紅蘿蔔去皮 | 4 | |
| | | | 白芝麻熟 | 0.3 | | 木耳朵追溯 | 6 | | | | | 嫩薑絲 | 1 | |
| | | | 紅甜椒追溯 | 3 | | 蒜末 | 1 | | | | | | | |
| | | | 黃甜椒追溯 | 3 | | 有機黑蠔菇 | 4 | | | | | | | |
| | | | 裸紙 | 50pc | | | | | | | | | | |
| 11月15日週五 | 紫米飯 | 薑母鴨 | 櫻桃鴨肉丁 | 81 | 麻婆豆腐 | 薄板豆腐盤4.2k | 17盤 | 薑汁蚵白菜 | 履歷蚵白菜 | 85 | 蕃茄豆芽湯 | 履歷蕃茄去 | 15 | 鮮豆漿光泉紫米黑糯米 |
| | | | 高麗菜切追 | 12 | | 三色豆包裝 | 5 | | 嫩薑絲 | 0.6 | | 黃豆芽追溯 | 15 | |
| | | | 米血丁 | 4包 | | 辣豆瓣醬大 | 1桶 | | | | | 油豆皮非基 | 3 | |
| | | | 麻油福壽 | 1桶 | | 無辣豆瓣醬 | 1桶 | | | | | 正大骨台優 | 6 | |
| | | | 薑片 | 1 | | 粗絞肉台優 | 6 | | | | | 嫩薑絲 | 1 | |
| | | | 薑母鴨藥包 | 5包 | | 蒜末 | 1 | | | | | | | |

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

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 13 週

用餐人數： 1,000

單位：公斤

印表日期：0113.10.28

| 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 | |
| 11月19日週二 | 糙米飯 | 骰子豬 | 上肉丁台優 | 60 | 海帶三絲 | 海帶絲 | 42 | 翠綠青江菜 | 履歷青江菜 | 84 | 結頭雞湯 | 結頭菜去皮 | 27 | 水果糙米 |
| | | | 青椒追溯 | 3 | | 粗白干絲非 | 15 | | 嫩薑絲 | 0.6 | | 骨腿小丁追 | 12 | |
| | | | 紅甜椒追溯 | 3 | | 紅蘿蔔去皮 | 6 | | | | | 薑片 | 0.6 | |
| | | | 黃甜椒追溯 | 3 | | 上肉絲台優 | 6 | | | | | | | |
| | | | 洋蔥去皮 | 12 | | 嫩薑絲 | 1 | | | | | | | |
| | | | 蒜頭切片 | 1 | | 白芝麻熟 | 0.3 | | | | | | | |
| | | | 奶油 | 2磅 | | | | | | | | | | |
| | | | 杏鮑菇切片 | 15 | | | | | | | | | | |
| | | | 耐炸油十八 | 2桶 | | | | | | | | | | |
| 人數:1,000 | | | | | | | | | | | | | | |
| 11月20日週三 | 麵食 | 麵線糊 | 紅麵線 | 30 | 滷豬排 | 豬肉排十台 | 1000? | 有機本島萵苣 | 本島萵苣有 | 85 | 黑糖銀絲捲 | 黑糖銀絲卷 | 1000pc | 水果糙米 |
| | | | 鮮筍絲追溯 | 10 | | 蒜仁 | 1 | | 嫩薑絲 | 0.6 | | 70g/p | | |
| | | | 上肉絲台優 | 18 | | 薑片 | 1 | | | | | | | |
| | | | 紅蘿蔔去皮 | 5 | | 萬用滷包小 | 6pc | | | | | | | |
| | | | 木耳朵追溯 | 5 | | 60g/p | | | | | | | | |
| | | | 紅蔥末 | 1 | | | | | | | | | | |
| | | | 大白菜切追 | 20 | | | | | | | | | | |
| | | | 鈕菇台灣斤 | 1台斤 | | | | | | | | | | |
| | | | 沙茶醬牛頭 | 1桶 | | | | | | | | | | |
| | | | 柴魚片一斤 | 2包 | | | | | | | | | | |
| | | | 洗選蛋追溯 | 5 | | | | | | | | | | |
| 人數:1,000 | | | | | | | | | | | | | | |
| 11月21日週四 | 胚芽飯 | 莎莎醬佐魚丁 | 鮭魚丁追溯 | 110 | 大阪燒高麗 | 高麗菜切追 | 55 | 薑汁蚵白菜 | 履歷蚵白菜 | 85 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜絲 | 15 | 水果胚芽米 |
| | | | 冰率35% | | | 紅蘿蔔去皮 | 6 | | 嫩薑絲 | 0.6 | | 上肉絲台優 | 6 | |
| | | | 洋蔥去皮 | 8 | | 木耳朵追溯 | 5 | | | | | 嫩薑絲 | 0.6 | |
| | | | 履歷蕃茄去 | 8 | | 上肉片台優 | 12 | | | | | 冬粉粒狀特 | 4 | |
| | | | 檸檬汁鮮 | 1瓶 | | 柴魚片一斤 | 2包 | | | | | | | |
| | | | 蒜末 | 0.6 | | 蒜末 | 1 | | | | | | | |
| | | | 蕃茄醬可果 | 1桶 | | 味醂大罐 | 1瓶 | | | | | | | |
| | | | 嫩薑絲 | 0.6 | | 金針菇追溯 | 5 | | | | | | | |
| | | | 百頁豆腐切 | 15 | | 海苔絲極細 | 1包 | | | | | | | |
| 人數:1,000 | | | | | | | | | | | | | | |
| 11月22日週五 | 燕麥飯 | 照燒雞丁 | 骨腿丁台優 | 81 | 鄉園野菜 | 洋芋去皮 | 30 | 翠綠油菜 | 履歷油菜截 | 84 | 鹹圓仔湯 | 小湯圓七品 | 12 | 保久乳全脂燕麥粒 |
| | | | 杏鮑菇切片 | 9 | | 紅蘿蔔去皮 | 10 | | 嫩薑絲 | 0.6 | | 上肉絲台優 | 3 | |
| | | | 紅蘿蔔去皮 | 5 | | 南瓜去皮中 | 30 | | | | | 履歷蚵白菜 | 15 | |
| | | | 薑片 | 1 | | 洋蔥去皮 | 9 | | | | | 鈕菇台灣台 | 0.5台 | |
| | | | 洋蔥去皮 | 10 | | 粗絞肉台優 | 3 | | | | | 紅蔥末 | 0.6 | |
| | | | 照燒醬大 | 1桶 | | 蒜末 | 0.6 | | | | | 金針菇追溯 | 5 | |
| | | | | | | 咖哩粉一斤 | 1盒 | | | | | 蝦皮 | 0.5 | |
| | | | | | | 鵝蛋QR福霖 | 13 | | | | | | | |
| 人數:1,000 | | | | | | | | | | | | | | |

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