

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 13 週  
 用餐人數：15 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		
			材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量	
11月18日			補假											
11月19日	糙米飯	滷蘭花干	素蘭花干	8pc	海帶三絲	海帶絲		翠綠青江菜	青江菜		結頭鮮湯	結頭菜		水果
			(切1/2使用)			粗黃干絲			嫩薑絲			角螺	0.1	
			(1塊/人)			紅蘿蔔						秀珍菇	0.2	
			杏鮑菇切片			嫩薑絲								
						白芝麻								
						芹菜	0.2							
11月20日		麵線糊	紅麵線		滷牛蒡排	素牛蒡排	15p	有機本島萵苣	本島萵苣有機		黑糖銀絲卷	同輩		
			鮮筍絲			白蘿蔔Q	1							
			紅蘿蔔											
			木耳											
			大白菜											
			鈕菇											
			素沙茶小	1P										
			素肉羹	0.6										
11月21日	胚芽飯	樹子蒸豆包	生豆包	15pc	大阪燒高麗	高麗菜		蚵白菜	蚵白菜		榨菜粉絲湯	榨菜絲		水果
			柑樹子	1P		紅蘿蔔		嫩薑絲				油豆皮	0.1	
			豆包不炸->調醬汁蒸			木耳絲						冬粉		
			嫩薑絲			金針菇						薑絲		
						蒟蒻小桐花	1P							
						豆干片	0.3							
11月22日	燕麥飯	杏菇素雞	素雞片	0.8	鄉田野菜	洋芋		油菜	油菜		鹹湯圓	小湯圓		保久乳
			杏鮑菇			南瓜		嫩薑絲				蚵白菜		
			紅蘿蔔			紅蘿蔔						鈕菇		
						油豆腐丁	0.5					金針菇		
						素咖哩	1p					角螺	0.1	

