

臺中市龍井區龍泉國小午餐食譜數量設計表 113學年度第二學期第 1 週

用餐人數： 1,000

單位：公斤

印表日期：0114.01.08

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	
2月11日週二	糙米飯	南瓜燒肉	上肉丁台優	60	白菜滷	大白菜切追	75	蒜香福山萵苣	履歷福山萵	85	海芽小魚湯	乾海帶芽	2	水果糙米 人數:1,000
			南瓜去皮大	27		紅蘿蔔去皮	7		嫩薑絲	0.6		吻仔魚熟	3	
			洋蔥去皮追	8		木耳朵追溯	6					正大骨台優	6	
			蒜末	0.6		上肉絲台優	9					嫩薑絲	1	
			薑片	1		鈕菇台灣台	1台斤					金針菇追溯	5	
			蠔油萬家香	1桶		冬蝦	0.6							
			醬油萬家香	1桶		沙茶醬牛頭	1桶							
						蔥	1							
						蒜末	0.6							
2月12日週三	麵食	日式炒烏龍	烏龍麵大	125	滷雞排	雞排五台優	1000pc	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜	85	紅豆湯圓	紅豆履歷	7	元宵 人數:1,000
			生香菇片追	3		蒜仁	0.6		嫩薑絲	0.6		小湯圓七品	18	
			上肉絲台優	18		薑片	0.6					水煮花生片	3	
			高麗菜切追	35		萬用滷包布	6粒					二砂包糖一	20包	
			紅蘿蔔去皮	4		120g/p								
			洋蔥去皮追	7										
			蒜末	0.6										
			味醂大罐	2瓶										
			木耳朵追溯	4										
			蔥	1										
2月13日週四	燕麥飯	椒鹽魚丁	水鯊丁追溯	120	南洋咖喱	洋芋去皮追	52	有機高麗菜	高麗菜有機	85	蕃茄蛋花湯	履歷蕃茄去	24	水果燕麥粒 人數:1,000
			樹薯粉公斤	10kg		紅蘿蔔去皮	5		紅蘿蔔去皮	3		洗選蛋追溯	10	
			耐炸油十八	2桶		洋蔥去皮追	8		蒜末	0.6		正大骨台優	6	
			履歷地瓜切	29		上肉丁台優	9		木耳朵追溯	3		蔥	0.6	
			含冰率45%			青豆仁冷凍	3							
						咖哩粉一斤	2盒							
						綠花椰菜	12							
2月14日週五	胚芽飯	麻油雞	骨腿丁台優	81	螞蟻上樹	冬粉粒特級	12	蒜香菠菜	履歷菠菜截	87	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔去皮	30	鮮豆漿陽光胚芽米 人數:1,000
			薑片	1		大白菜切追	35		蒜末	0.6		排骨丁台優	9	
			麻油福壽	1桶		粗絞肉台優	6					薑片	1	
			米血丁	4包		紅蘿蔔去皮	6					紅蘿蔔去皮	3	
			四方干公斤	10		木耳朵追溯	5							
			枸杞	0.5台		乾香菇片台	1台斤							
						蒜末	0.6							
						辣豆瓣醬大	1桶							

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學年度第二學期第 2 週

用餐人數： 1,000

單位：公斤

印表日期：0114.01.08

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	
2月17日週一	糙米飯	砂鍋豆腐煲	凍豆腐非基	55	蘇格蘭炸蛋	水煮蛋(台灣)	1020pc	蒜香福山莧	履歷福山莧	85	黃瓜鮮菇湯	大黃瓜薄片	28	糙米 廚藝交流 人數:1,000
			嫩薑絲	1		燕麥片沖泡	3罐		嫩薑絲	0.6		正大骨台優	6	
			紅蘿蔔去皮	4		麵包粉小包	3包					杏鮑菇支追	6	
			大白菜切追	20		椒鹽粉一斤	1盒					嫩薑絲	0.6	
			沙茶醬牛頭	1桶		海苔絲極細	1包					玉米粒包裝	6包	
			木耳朵追溯	4		低筋麵粉公	6							
			金針菇追溯	5		醬油萬家香	1桶							
						耐炸油十八	2桶							
2月18日週二	小米飯	韓式燒肉	泡菜	15	花椰什錦	白花冷凍台	72	翠綠青江菜	履歷青江菜	84	日式味噌湯	薄板豆腐盤4.2K	6盤	水果 小米 人數:1,000
			上肉片台優	60		木耳朵追溯	4		嫩薑絲	0.6		味噌三公升	3盒	
			高麗菜切追	24		上肉絲台優	9					洋蔥去皮追	6	
			蒜末	1		紅蘿蔔去皮	5					柴魚片一斤	1包	
						秀珍菇追溯	6					正大骨台優	6	
						蒜末	0.6					乾海帶芽	0.3	
2月19日週三	粥	台南虱目魚粥	虱目魚柳錦	18	蜜汁雞翅	雞翅六台優	1000pc	蒜香菠菜	履歷菠菜截	87	鍋貼	鍋貼台優農	3000pc	 人數:1,000
			鮮筍絲追溯	9		白芝麻熟	0.3		蒜末	0.6		粿紙	50pc	
			大白菜切追	35		薑片	1							
			乾香菇片台	1台斤		麥芽糖	1桶							
			嫩薑絲	1										
			芹菜追溯	1		100g/p								
			紅蘿蔔去皮	4										
			紅蔥末	1										
			燕麥粒	6										
			玉米粒包裝	5包										
2月20日週四	紫米飯	梅干燒肉	上肉丁台優	63	玉米肉末	玉米粒富士	30	有機銀芽	綠豆芽有機	72	芥菜丸子湯	芥菜仁追溯	25	水果 紫米黑糯米 人數:1,000
			梅干菜粒Kg	8		粗絞肉台優	6		韭菜追溯	3		虱目珍珠丸	9	
			筍干CAS包	5包		洋蔥去皮追	20		紅蘿蔔去皮	3		薑片	0.6	
			蒜仁	0.6		履歷地瓜小	18		蒜末	0.6		正大骨台優	6	
			薑片	1		生香菇朵追	6					金針菇追溯	5	
						蒜末	1							
						綜合堅果	2							

廢棄率：雞腿、雞排、雞翅20~25%；骨髓丁、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