

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<br>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     | 蒜福山萬苣 | 履歷福山萬  | 85  | 海芽小魚湯 | 乾海帶芽   | 2   | 水果糙米<br>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  | 雞排   | 雞排五台優     | 1000pc | 薑汁白菜  | 履歷蚵白菜  | 85  | 紅豆圓湯  | 紅豆履歷   | 7   | 元宵<br>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  | 水鱉丁追溯  | 120  | 南洋咖哩 | 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<br>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<br>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<br>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 | 蒜香福山萬苣 | 履歷福山萬  | 85  | 黃瓜鮮菇湯 | 大黃瓜薄片     | 28     | 糙米<br>廚藝交流<br>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<br>人數:1,000       |
|         |     |        | 上肉片台優  | 60  |       | 木耳朵追溯     | 4      |        | 嫩薑絲    | 0.6 |       | 味噌三公斤     | 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   |       | 100g/p    |        |        |        |     |       |           |        |                        |
|         |     |        | 芹菜追溯   | 1   |       |           |        |        |        |     |       |           |        |                        |
|         |     |        | 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<br>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