

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 7 週

用餐人數： 1,000 單位：公斤 印表日期： 0114.03.06

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	
3月24日週一	紫米飯	照燒豆腐	凍豆腐非基	50	洋蔥炒蛋	洗選蛋追溯	52	翠綠青江菜	履歷青江菜	84	黃瓜鮮菇湯	大黃瓜薄追	28	紫米黑糯米
			高麗菜台優	15		洋蔥去皮追	25		嫩薑絲	0.6		杏鮑菇支有機	6	
			毛豆仁CAS	3		履歷紅蘿蔔	10					嫩薑絲	0.6	
			洋蔥去皮追	8		蔥	1					角螺非基改	2	
			履歷紅蘿蔔	5										
			照燒醬素	1桶										
			蒜末	0.6										
人數:1,000														
3月25日週二	胚芽飯	甘藷甜燒豬柳	粗肉絲台優	60	玉米鮮燴	玉米粒CAS	25	蒜香菠菜	履歷菠菜截	86	結頭魚丸湯	結頭菜中丁追	30	水果胚芽米
			履歷地瓜切	15		雞清丁台優	9		蒜末	0.6		虱目珍珠丸CAS	9	
			杏鮑菇有機	3		履歷紅蘿蔔	6		履歷紅蘿蔔	3		正大骨台優	6	
			洋蔥去皮追	20		履歷小黃瓜	12					蔥	1	
			五香粉	1盒		履歷洋芋去	20							
			蒜末	0.6		蒜末	0.6							
			醬油萬家香	1桶		芋頭去皮追	6							
			二砂包糖一	1包										
人數:1,000														
3月26日週三	麵食	麵線糊	紅麵線	33	飄香滷蛋	水煮蛋CAS	1050pc	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜	85	蒸包子	鮮肉包奇美	990pc	
			鮮筍絲追溯	10		白蘿蔔去皮	15		嫩薑絲	0.6		粿紙	50pc	
			上肉絲台優	21		特小麵輪	7					CAS		
			履歷紅蘿蔔	5		薑片	0.6							
			木耳朵追溯	5		蒜仁	0.6							
			紅蔥末	1		萬用滷包布	6粒							
			包心白菜台優	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	8										
			人數:1,000											
3月27日週四	糙米飯	彩椒腰果雞丁	骨腿丁台優	81	南瓜燴豆腐	南瓜去皮去	34	有機高麗菜	高麗菜有機	85	蕃茄蛋花湯	履歷蕃茄去	24	水果糙米
			腰果生	5		薄板豆腐4.2K	8盤		履歷紅蘿蔔	3		洗選蛋追溯	10	
			紅甜椒追溯	5		粗絞肉台優	6		蒜末	0.6		正大骨台優	6	
			薑片	0.6		洋蔥去皮追	8					蔥	0.6	
			豆薯大丁追	12		履歷紅蘿蔔	5							
						蒜末	1							
人數:1,000														
3月28日週五	燕麥飯	香酥烏魚	烏魚片CAS	1020pc	炒年糕	包心白菜台優	48	蒜香福山萵苣	履歷福山萵	85	榨菜肉絲湯	榨菜絲	12	鮮豆漿陽光燕麥粒
			75g/p棄率15%			木耳朵追溯	5		嫩薑絲	0.6		上肉絲台優	6	
			樹薯粉公斤	6kg		韓式年糕	22包					嫩薑絲	0.6	
			耐炸油十八	2桶		粗絞肉台優	9					黃豆芽追溯	12	
			椒鹽粉一斤	1盒		履歷紅蘿蔔	5							
						洋蔥去皮追	5							
						蒜末	0.6							
						蕃茄醬可果	2桶							
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

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 8 週

用餐人數： 1,000

單位：公斤

印表日期：0114.03.06

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	
3月31日週一	地瓜飯	黃金豆腐炊	嫩四角油豆65g/p	1020pc	芙蓉蛋	洗選蛋追溯	52	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜	85	昆布養生湯	昆布乾	1台斤	履歷地瓜去
			洋蔥去皮追	10		鮮筍絲追溯	15		嫩薑絲	0.6		杏鮑菇有機	3	
			毛豆仁CAS	3		木耳朵追溯	5					白蘿蔔去皮追	26	
			桶蔭瓜	1桶		履歷紅蘿蔔	8					薑片	1	
			薑片	1		蒜末	1					有機黑蠔菇	3	
			履歷紅蘿蔔	4										
														人數:1,000
4月1日週二	胚芽飯	蒙古炒肉	上肉片台優	60	冬瓜鮮燴	冬瓜去皮籽追	60	蒜香福山萵	履歷福山萵	85	海芽小魚湯	乾海帶芽	1.5	水果胚芽米
			高麗菜台優	22		履歷紅蘿蔔	5		嫩薑絲	0.6		吻仔魚熟	3	
			蒜末	0.6		粗絞肉台優	3					正大骨台優	6	
			烤肉醬大金	1桶		木耳朵追溯	4					嫩薑絲	0.6	
			履歷紅蘿蔔	5		嫩薑絲	1					洗選蛋追溯	4	
			洋蔥去皮追	10		金針菇有機	5							
						鵝蛋QR福霖	11							人數:1,000
4月2日週三	麵食	義大利麵	白扁麵	132	麥克雞塊	麥克雞塊CAS	3045pc	有機銀芽	綠豆芽有機	72	巧達濃湯	履歷洋芋去	30	
			玉米粒CAS	16包		耐炸油十八	2桶		韭菜追溯	3		洋蔥去皮追	5	
			粗絞肉台優	18		椒鹽粉一斤	1盒		履歷紅蘿蔔	3		履歷紅蘿蔔	5	
			洋蔥去皮追	20		20g/p			蒜末	0.6		洗選蛋追溯	4	
			履歷紅蘿蔔	10		3p/人						玉米醬罐頭	2桶	
			杏鮑菇有機	3								奶粉公斤	2	
			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										
			奶油	1磅										
														人數:1,000

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