

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 人數:1,000
			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										
3月25日週二	胚芽飯	甘藷	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 人數:1,000
			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										
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	人數:1,000
			鮮筍絲追溯	10		白蘿蔔去皮	15		嫩薑絲	0.6		裸紙	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										
3月27日週四	糙米飯	彩椒腰果	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 人數:1,000
			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							
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	蒜香福山萬	履歷福山萬	85	榨菜肉絲湯	榨菜絲	12	鮮豆漿陽光 燕麥粒 人數:1,000
			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							

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 人數:1,000
		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					有機黑蠻姑	3	
		履歷紅蘿蔔	4											
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 萬 苣	履歷福山萬	85	海 芽 小 魚 湯	乾海帶芽	1.5	水果 胚芽米 人數:1,000
		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							
						鷄蛋QR福霖	11							
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	人數:1,000
			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										

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