

台中市 龍泉

國民小學 午餐食譜數量設計表 113學年度第 二 學期第

用餐人數： 16

素食

單位：

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
			材 料	數量		材 料	數量		材 料	數量		材 料
3月24日 週一	紫米飯	照燒豆腐	凍豆腐		金針菇炒蛋	洗選蛋		炒青江菜	青江菜		黃瓜鮮菇湯	大黃瓜
			高麗菜			紅蘿蔔			嫩薑絲			杏鮑菇
			毛豆仁			金針菇	0.3					嫩薑絲
			紅蘿蔔									角螺
			照燒醬									
3月25日 週二	胚芽飯	甘藷燒豆干	豆干片	1.2	玉米鮮燴	玉米粒		元氣菠菜	菠菜		結頭皮絲湯	結頭菜
			地瓜			素肉燥	2p		嫩薑絲			皮絲
			杏鮑菇			紅蘿蔔			紅蘿蔔			
			五香粉			小黃瓜						
			醬油			洋芋						
			二砂糖			芋頭						
3月26日 週三	麵食	素食麵線	紅麵線		飄香滷蛋	水煮蛋		薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜		素包子	素高麗菜包
			鮮筍絲			白蘿蔔			嫩薑絲			
			炸豆包絲	0.3		麵輪						
			紅蘿蔔			薑片						
			木耳									
			包心白									
			鈕菇									
			素沙茶醬	1pc								
3月27日 週四	糙米飯	彩椒豆腸	炸豆腸	1	南瓜燴豆腐	南瓜		有機高麗菜	高麗菜		蕃茄蛋花湯	蕃茄
			腰果			豆腐			紅蘿蔔			洗選蛋
			紅甜椒			素肉燥	1p					
			薑片			黑蠔菇	0.3					
			豆薯			紅蘿蔔						
3月28日 週五	燕麥飯	炸物	雞蛋豆腐	5盒	炒年糕	包心白		福山萵苣	福山萵苣		榨菜豆芽湯	榨菜絲
			地瓜去皮	0.3		木耳						黃豆芽
			杏鮑菇	0.3		韓式年糕						油豆皮
			樹薯粉			紅蘿蔔						
			椒鹽粉			粗黃干絲	0.1					

第 7 週

公斤

明細	水 果
數量	飲 料
	水果
0.1	
17p	
	水果
	豆漿
0.1	