

臺中市龍井區龍泉國小午餐食譜數量設計表 114學年度第一學期第 5 週

用餐人數： 970

單位：公斤

印表日期：0114.09.08

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	
9月30日週二	紫米飯	紅燒豬腳	祥豬腳丁台	24	鳳梨三色	鳳梨丁桶裝	6桶	翠綠青江菜	履歷青江菜	80	海帶芽蛋花湯	乾海帶芽	1.5	糙米水果 人數:970
			上肉丁台優	42		麵腸片	25		蒜末	0.6		洗選蛋追溯	10	
			乾筍干	15		木耳朵追溯	10					正大骨台優	6	
			梅干菜粒Kg	3		上肉絲台優	6					嫩薑絲	0.6	
			薑片	0.6		履歷紅蘿蔔	6							
			萬用滷包布	6粒		履歷小黃瓜	15							
			蒜仁	0.6		蒜末	0.6							
						南瓜子	1							
10月1日週三	麵食	客家板條(乾)	板條	117	蠔油雞排	雞排五台優	970pc	有機黑葉白菜	黑葉白菜有	80	竹筍高纖湯	鮮筍片追溯	24	人數:970
			粗絞肉台優	18		蒜仁	0.6		嫩薑絲	0.6		有機黑蠔菇	5	
			高麗菜台優	32		薑片	0.6		履歷紅蘿蔔	3		正大骨台優	6	
			履歷紅蘿蔔	5		萬用滷包布	5粒							
			木耳朵追溯	5		120g/p								
			乾香菇片台	1台斤										
			紅蔥末	2										
			冬蝦	0.6										
10月2日週四	五穀飯	佃煮秋刀魚	秋刀魚75g/p	1020pc	黃瓜鮮燴	大黃瓜去皮	58	蒜香空心菜	履歷空心菜	75	日式年糕湯	履歷蚵白菜	15	水果五穀米 人數:970
			薑片棄率10%	1		履歷紅蘿蔔	5		蒜末	0.6		韓式年糕	18包	
			紫蘇梅大	1桶		金針菇有機	5		紅蔥末	0.6		薄板豆腐盤4.2 K	3盤	
			蒜仁	1		木耳朵追溯	5					正大骨台優	6	
			辣椒	0.3		上肉片台優	3							
			白芝麻熟	0.3		蒜末	0.6							
			萬用滷包布	5粒		鵝蛋QR福霖	11							
			蕃茄醬可果	1桶										
10月3日週五	小麥飯	蘑菇雞丁	骨腿丁台優	78	海帶三絲	海帶絲	38	翠綠油菜	履歷油菜截	80	瓠瓜丸子湯	瓠瓜去皮追	30	小麥在地食 人數:970
			蘑菇醬(使用	2桶		粗黃豆干絲	15		蒜末	0.6		虱目珍珠丸CAS	9	
			杏鮑菇有機	6		履歷紅蘿蔔	7					正大骨台優	6	
			洋蔥去皮	10		上肉絲台優	6					嫩薑絲	0.6	
			履歷紅蘿蔔	4.9		嫩薑絲	0.6							
			蒜末	1		白芝麻熟	0.3							

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%。小葉菜類3~6%；包葉菜類2~3%；瓜菜類2~3%。過敏原：本份菜單含有甲殼類、魚類、堅果類、芝麻、花生、奶類、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用。

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 114學年度第一學期第 6 週

用餐人數： 970

單位：公斤

印表日期：0114.09.08

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	
10月7日週二	糙米飯	甘藷甜燒豬柳	粗肉絲台優	60	奶焗花椰	綠花椰菜CAS	36	有機銀芽	綠豆芽有機	72	日式味噌湯	薄板豆腐盤4.2k	6盤	水果糙米
			履歷地瓜切	15		白花冷凍台	24		韭菜有機	3		味噌三公斤	3盒	
			杏鮑菇有機	3		木耳朵追溯	4		履歷紅蘿蔔	3		洋蔥去皮	6	
			洋蔥去皮	18		履歷紅蘿蔔	4		蒜末	0.6		柴魚片一斤	1包	
			五香粉	1盒		螺旋麵三色	10包					正大骨台優	6	
			蒜末	0.6		康寶白汁粉	2包					乾海帶芽	0.2	
			醬油萬家香	1桶		乳酪絲	4							
			二砂包糖一	1包		蒜末	0.6							
						粗絞肉台優	9							
						洋香菜葉	1罐							
														人數:970
10月8日週三	飯	茄汁蛋炒飯	上肉絲台優	18	蜜汁雞翅	雞翅六台優	970pc	翠綠青江菜	履歷青江菜	80	昆布養生湯	昆布乾	1台斤	鮮豆漿光泉
			洗選蛋追溯	12		白芝麻熟	0.3		蒜末	0.6		杏鮑菇有機	6	
			玉米粒CAS	10		薑片	1					白蘿蔔去皮	28	
			三色豆CAS	15		麥芽糖	1桶					薑片	0.6	
			高麗菜台優	25		100g/p						皮絲	2	
			蕃茄醬可果	3桶										
			洋蔥去皮	6										
			履歷蕃茄	6										
			蒜末	1										
			海苔香鬆	3包										人數:970
10月9日週四	胚芽飯	香酥魚片	水鯊片台優	1020pc	南洋咖哩	履歷洋芋去	45	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜	80	蕃茄蛋花湯	履歷蕃茄去	20	水果胚芽米
			耐炸油十八	2桶		履歷紅蘿蔔	10		嫩薑絲	1		洗選蛋追溯	10	
			樹薯粉公斤	10kg		洋蔥去皮	6					正大骨台優	6	
			椒鹽粉一斤	1盒		上肉丁台優	12					黃豆芽追溯	6	
			100g/p			南瓜去皮去	10							
			冰率35%			咖哩粉一斤	1盒							
						綠花椰菜CAS	12							
														人數:970

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%。小葉菜類3~6%；包葉菜類2~3%；瓜菜類2~3%。過敏原：本份菜單含有甲殼類、魚類、堅果類、芝麻、花生、奶類、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用。

全面使用臺灣豬肉