

台中市 龍泉 國民小學 午餐食譜數量設計表 114 學年度第一學期第 5 週

素食：14人

單位：公斤

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	湯類用量明細		
			材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量	
9 月 29 日 週 一	紫 米 米 飯	紅 燒 豆 腸			鳳 梨 三 色			翠 綠 青 江 菜			海 帶 芽 蛋 花 湯			水果
			補假			鳳梨丁罐			青江菜			乾海帶芽		
			筍乾			麵腸片						洗選蛋		
			梅乾菜			木耳						嫩薑絲		
			豆腸	1		紅蘿蔔								
			滷包			小黃瓜								
						南瓜子								
10 月 1 日 週 三	客 家 板 條		粄條		滷 黃 金 豆 腐	黃金嫩豆腐	17p	有 機 黑 葉 白 菜	有機黑葉白菜		竹 筍 高 纖 湯	鮮筍絲		水果
			油片絲	0.2		(大)			嫩薑絲			黑豪菇		
			高麗菜			薑片			紅蘿蔔			油豆皮	0.1	
			紅蘿蔔			滷包						薑絲		
			木耳											
			乾香菇											
10 月 2 日 週 四	五 穀 苦 瓜 飯	梅 香 苦 瓜	苦瓜	0.6	黃 瓜 鮮 燴	大黃瓜		炒 空 心 菜	空心菜		日 式 年 糕 湯	蚵白菜		水果
			凍豆腐	1		紅蘿蔔						年糕		
			紫蘇梅			金針菇						豆腐		
						木耳								
						鷄蛋								
						嫩薑絲								
						素肉羹	0.3							
10 月 3 日 週 五	小 麥 飯	蘑菇 素 雞	素雞切片	1	海 帶 三 絲	海帶絲		翠 綠 油 菜	油菜		瓠 瓜 丸 子 湯	瓠瓜		
			素義麺醬	1p		粗黃干絲			嫩薑絲			小水丸	0.5斤	
			杏鮑菇			紅蘿蔔						嫩薑絲		
			紅蘿蔔			白芝麻								