

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														
9月30日週二	紫米米飯	紅燒豆腸	筍乾		鳳梨三色	鳳梨丁罐		翠綠青江菜	青江菜		海帶芽蛋花湯	乾海帶芽		水果
			梅乾菜			麵腸片						洗選蛋		
			豆腸	1		木耳						嫩薑絲		
			滷包			紅蘿蔔								
						小黃瓜								
						南瓜子								
10月1日週三		客家板條	板條		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		
			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								
						鵝蛋								
						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		
			素義蘆醬	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								