

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 7週

用餐人數： 15

素食

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		水 果 飲 料
			材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量	
10 月 13 日 週 一	小 米 飯	沙 茶 金針菇 紅蘿蔔 高麗菜 豆 腐	凍豆腐		蕃 茄 炒 蛋	洗選蛋		青 江 菜	青江菜		紫 米 西 米 露	同葷		水果 飲 料
			素沙茶	1P		蕃茄			嫩薑絲	1P				
			金針菇			蕃茄醬								
			紅蘿蔔											
			高麗菜											
10 月 14 日 週 二	糙 米 飯	宮 保 素 肚	素豬肚	0.6	銀 蘿 蔴 珍 菇	白蘿蔴去皮		炒 空 心 菜 芽	空心菜		黃 瓜 皮 絲 湯	大黃瓜		水果 飲 料
			紅蘿蔴			素甜不辣	0.5		薑			皮絲		
			青甜椒			秀珍菇								
			杏鮑菇			紅蘿蔴								
			薑片			木耳絲								
			乾辣椒											
			花生片											
10 月 15 日 週 三		炒 米 粉	新竹炊粉		梅 汁 素 肉 排	素肉排	17p	蚵 白 菜	履歷蚵白菜		玉 米 蛋 花 湯	玉米粒		水果 飲 料
			碎麵輪	0.2		薑片			嫩薑絲			洗選蛋		
			高麗菜			紫蘇梅						紅蘿蔴		
			紅蘿蔴			苦瓜	1							
			木耳											
			乾香菇											
			西洋芹菜	0.2										
10 月 16 日 週 四	小 麥 飯	炸 豆 腐	豆腐1.2	1pc	白 菜 滷	包心白		翠 綠 油 菜	腹腔山米飯		金 針 湯	乾金針		水果 飲 料
			小黃瓜	0.5		鮮筍絲			嫩薑絲			素排骨	0.2	
			椒鹽粉			金針菇						黃豆芽		
						油豆皮	0.2							
						紅蘿蔴								
						洗選蛋								
10 月 17 日 週 五	五 穀 飯	泡 菜 燒 素 雞	素雞切片	0.6	蒲 仔 麵	瓠瓜		有 機 高 麗 菜	高麗菜有機		南 瓜 濃 湯	南瓜		保 久 乳
			素泡菜	1包		杏鮑菇			紅蘿蔴			洗選蛋		
			白蘿蔴			角螺	0.1		薑			奶粉		
			番茄醬			木耳						洋芋		
						紅蘿蔴						紅蘿蔴		
						米苔目								

