

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	沙茶凍豆腐	凍豆腐		蕃茄炒蛋	洗選蛋		青江菜	青江菜		紫米西米露	同輩		
			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	銀蘿珍菇	白蘿蔔去皮		炒空心菜芽	空心菜		黃瓜皮絲湯	大黃瓜		水果
			紅蘿蔔			素甜不辣	0.5		薑			皮絲		
			青甜椒			秀珍菇								
			杏鮑菇			紅蘿蔔								
			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		
			碎麵輪	0.2		薑片			嫩薑絲			洗選蛋		
			高麗菜			紫蘇梅						紅蘿蔔		
			紅蘿蔔			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	履歷油菜切		金針湯	乾金針		水果
			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							
						紅蘿蔔								
						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			紅蘿蔔			洗選蛋		
			白蘿蔔			角螺	0.1		薑			奶粉		
			番茄醬			木耳						洋芋		
						紅蘿蔔						紅蘿蔔		
						米苔目								

