

台中市 龍泉 國民小學 午餐食譜數量設計表 114學年度第1學期第8週

素食：15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		水 果 飲 料
			材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量	
10 月 20 日 週 一	紫米飯 黃金豆腐 炒蛋 燉	嫩四角油腐			歐姆炒蛋	洗選蛋		有機荷葉白菜	荷葉白菜有機		鮮菇湯	有機黑蠍菇		水果 飲料
		生香菇				木耳			嫩薑絲			金針菇		
		毛豆仁				紅蘿蔔						紅蘿蔔		
		桶蔭瓜				玉米粒CAS	1					生豆包絲		
		薑片				乳酪粉						高麗菜		
		紅蘿蔔												
10 月 21 日 週 二	糙米飯 香滷方干	四方干	1		炒年糕	包心白		翠綠油菜	油菜截切		竹筍鮮湯	鮮筍絲		水果 飲料
		紅蘿蔔				木耳			嫩薑絲			黑豪菇	0.2	
		海帶片	17P			韓式年糕						芹菜		
						紅蘿蔔								
						油豆皮	0.1							
						蕃茄醬								
10 月 22 日 週 三	養生粥 綜合炸物	素肉燥	1p		綜合炸物	豆腸	0.8	青江菜	青江菜		銀絲卷	銀絲卷		豆漿
		碎干丁	0.2			茄子	0.3		嫩薑絲					
		乾香菇				玉米筍	0.2							
		玉米粒												
		高麗菜												
		紅蘿蔔												
		洗選蛋												
		燕麥粒												
10 月 23 日 週 四	金沙杏鮑 胚芽飯	豆干片	0.6		碧玉鮮空心菜	冬瓜		脆炒空心菜	空心菜		酸辣湯	豆腐		水果 飲料
		杏鮑菇追	0.5			金針菇			嫩薑絲			鮮筍絲		
		鴨蛋CAS	6p			素肉燥條	2P					木耳絲		
						紅蘿蔔						紅蘿蔔		
						玉米粒						洗選蛋		
						毛豆仁								
10 月 24 日 週 五	補假													