

臺中市龍井區龍泉國小午餐食譜數量設計表 114學年度第一學期第 7 週

用餐人數： 970

單位：公斤

印表日期： 0114.09.22

| 日期 | 主食 | 菜名 | 主菜用量明細 | | 菜名 | 副菜(一)用量明細 | | 菜名 | 蔬菜用量明細 | | 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 | 凍豆腐非基 沙茶醬牛頭 金針菇有機 履歷紅蘿蔔 高麗菜台優 蒜末 | 54 1桶 5 5 18 0.6 | 蕃 茄 炒 蛋 | 洗選蛋追溯 履歷蕃茄去 蕃茄醬可果 蒜末 蔥 | 50 36 2桶 0.6 0.6 | 翠 綠 青 江 菜 | 履歷青江菜 蒜末 | 80 0.6 | 紫 米 西 米 露 | 紫米黑糯米 西谷米 二砂包糖一 奶粉公斤 芋頭小丁追 紅豆履歷 | 5 9 20包 2 8 3 | 小米 人數:970 | |
| | | 糙 米 飯 | 宮保 雞 丁 | 骨腿丁台優 履歷紅蘿蔔 青椒追溯 杏鮑菇切片 乾辣椒 蒜仁 薑片 花生片燒仙 | 78 5 3 9 1包 0.6 0.6 2 | 白蘿蔔去皮 魷魚羹 秀珍菇追溯 履歷紅蘿蔔 木耳朵追溯 蒜末 | 55 12 6 5 5 0.6 | 履歷空心菜 蒜末 紅蔥末 | 75 0.6 0.6 | 黃 瓜 排 骨 湯 | 大黃瓜薄片 排骨丁台優 嫩薑絲 皮絲 | 27 6 1 2 | | | |
| | | 炒 米 粉 | 新竹炊粉細 高麗菜台優 上肉絲台優 木耳朵追溯 履歷紅蘿蔔 韭菜追溯 乾香菇片 冬蝦 紅蔥末 | 45 35 18 4 5 3 0.6 1 1.5 | 肉排十台優 薑片 蒜仁 紫蘇梅大 60g/p | 990pc 0.6 0.6 1桶 /p | 薑 汁 蚵 白 菜 | 履歷蚵白菜 嫩薑絲 | 80 0.6 | 玉 米 蛋 花 湯 | 玉米粒CAS 洗選蛋追溯 正大骨台優 履歷紅蘿蔔 | 19 10 6 3 | 人數:970 | | |
| | | 10 月 15 日 週 三 | 香 酥 肉 鯽 魚 | 肉鯽魚CAS 樹薯粉公斤 耐炸油十八 椒鹽粉一斤 108g/p 冰棄率30% | 1025pc 10kg 2桶 1盒 /p /p | 宜蘭 西魯 肉 | 包心白菜切 鮮筍絲追溯 金針菇有機 上肉絲台優 履歷紅蘿蔔 洗選蛋追溯 冬蝦 蒜末 | 55 12 5 6 6 6 0.6 1 | 履歷油菜截 蒜末 | 80 0.6 | 金 針 排 骨 湯 | 乾金針台灣 排骨丁台優 嫩薑絲 黃豆芽追溯 | 1 9 1 17 | | |
| | | 10 月 16 日 週 四 | 小 麥 飯 | | | | | | | | | | | 人數:970 | |
| | | 10 月 17 日 週 五 | 五 穀 飯 | 泡 菜 燒 雞 | 骨腿丁台優 泡菜 白蘿蔔去皮 薑片 蕃茄醬可果 | 78 12 12 1 1桶 | 蒲仔 麵 | 瓠瓜去皮追 杏鮑菇切有機 上肉絲台優 木耳朵追溯 履歷紅蘿蔔 大Q條(鹹味) 蝦皮 嫩薑絲 | 50 6 9 5 5 15 0.6 0.6 | 有 機 高 麗 菜 | 高麗菜有機 履歷紅蘿蔔 蒜末 | 80 3 1 | 南 瓜 濃 湯 | 南瓜去皮小 洗選蛋追溯 洋蔥去皮 奶粉公斤 履歷洋芋去 履歷紅蘿蔔 | 19 6 5 2 8 3 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

廢棄率：雞腿、雞排、雞翅20~25%；骨腿丁、雞丁、鴨丁30~35%；排骨丁、豬腳丁45~50%。魚丁包冰率30~50%。小葉菜類3~6%；包葉菜類2~3%；瓜菜類2~3%。過敏原：本份菜單含有甲殼類、魚類、堅果類、芝麻、花生、奶類、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用。

全面使用臺灣豬肉

臺中市龍井區龍泉國小午餐食譜數量設計表 114學年度第一學期第 8 週

用餐人數： 970

單位：公斤

印表日期： 0114.09.22

| 日期 | 主食 | 菜名 | 主菜用量明細 | | 菜名 | 副菜(一)用量明細 | | 菜名 | 蔬菜用量明細 | | 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 炊 | 嫩四角油豆80g | 990pc | 歐 姆 炒 蛋 | 洗選蛋追溯 | 50 | 有 機 荷 葉 白 菜 | 荷葉白菜有 | 80 | 鮮 菇 湯 | 有機黑蠻姑 | 4 | 紫米黑糯米 人數:970 |
| | | 生香菇朵追 | 3 | | | 木耳朵追溯 | 8 | | 嫩薑絲 | 1 | | 金針菇有機 | 5 | |
| | | 毛豆仁CAS | 3 | | | 洋蔥去皮 | 15 | | | | | 履歷紅蘿蔔 | 3 | |
| | | 桶蔭瓜 | 1桶 | | | 履歷紅蘿蔔 | 7 | | | | | 生豆包絲非 | 3 | |
| | | 薑片 | 1 | | | 乳酪粉罐裝 | 2罐 | | | | | 嫩薑絲 | 0.6 | |
| | | 履歷紅蘿蔔 | 5 | | | 蒜末 | 1 | | | | | 高麗菜台優 | 20 | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 月 21 日 週 二 | 糙 米 飯 | 蒜 泥 白 肉 | 上肉片台優 | 60 | 炒 年 糕 | 包心白菜切 | 47 | 翠 綠 油 菜 | 履歷油菜截 | 80 | 竹 筍 魚 丸 湯 | 鮮筍片追溯 | 21 | 水果 糙米 人數:970 |
| | | 洋蔥去皮 | 15 | | | 木耳朵追溯 | 5 | | 蒜末 | 0.6 | | 虱目珍珠丸 | 9 | |
| | | 蒜泥 | 2 | | | 韓式年糕 | 20包 | | | | | 正大骨台優 | 6 | |
| | | 嫩薑絲 | 1 | | | 粗絞肉台優 | 9 | | | | | 芹菜追溯 | 1 | |
| | | 油膏高慶泉 | 1桶 | | | 履歷紅蘿蔔 | 5 | | | | | | | |
| | | 履歷紅蘿蔔 | 3 | | | 洋蔥去皮 | 5 | | | | | | | |
| | | 綠豆芽追溯 | 15 | | | 蒜末 | 0.6 | | | | | | | |
| | | | | | | 蕃茄醬可果 | 1桶 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 月 22 日 週 三 | 吻 魚 瘦 肉 粥 | 吻 魚 瘦 肉 粥 | 粗絞肉台優 | 12 | 炸 雞 腿 | 雞腿六台優 | 970pc | 翠 綠 青 江 菜 | 履歷青江菜 | 80 | 銀 絲 卷 | 銀絲卷奇美 | 970pc | 鮮豆漿光泉 人數:970 |
| | | 乾香菇片台 | 0.6 | | | 耐炸油十八 | 2桶 | | 蒜末 | 0.6 | | 70g/p | | |
| | | 玉米粒CAS | 15 | | | 樹薯粉公斤 | 10kg | | | | | | | |
| | | 吻仔魚熟 | 3 | | | 100g/p | | | | | | | | |
| | | 洗選蛋追溯 | 6 | | | | | | | | | | | |
| | | 紅蔥末 | 1 | | | | | | | | | | | |
| | | 燕麥粒 | 8 | | | | | | | | | | | |
| | | 高麗菜台優 | 35 | | | | | | | | | | | |
| | | 履歷紅蘿蔔 | 6 | | | | | | | | | | | |
| | | 高湯 | 6罐 | | | | | | | | | | | |
| 10 月 23 日 週 四 | 胚 芽 飯 | 照 燒 豬 柳 | 粗肉絲台優 | 60 | 碧 玉 鮮 燴 | 冬瓜去皮籽 | 60 | 蒜 香 空 心 菜 | 履歷空心菜 | 75 | 酸 辣 湯 | 薄板豆腐盤4.2K | 6盤 | 水果 胚芽米 人數:970 |
| | | 洋蔥去皮 | 15 | | | 金針菇有機 | 5 | | 蒜末 | 0.6 | | 鮮筍絲追溯 | 6 | |
| | | 履歷紅蘿蔔 | 6 | | | 粗絞肉台優 | 9 | | 紅蔥末 | 0.6 | | 木耳朵追溯 | 4 | |
| | | 照燒醬大 | 1桶 | | | 紅蘿蔔去皮 | 5 | | | | | 履歷紅蘿蔔 | 5 | |
| | | 蒜末 | 1 | | | 玉米粒CAS | 5 | | | | | 洗選蛋追溯 | 4 | |
| | | 白芝麻熟 | 0.3 | | | 嫩薑絲 | 0.6 | | | | | 正大骨台優 | 6 | |
| | | 高麗菜台優 | 15 | | | 毛豆仁CAS | 3 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

廢棄率：雞腿、雞排、雞翅20~25%；骨腿丁、雞丁、鴨丁30~35%；排骨丁、豬腳丁45~50%。魚丁包冰率30~50%。小葉菜類3~6%；包葉菜類2~3%；瓜菜類2~3%。過敏原：本份菜單含有甲殼類、魚類、堅果類、芝麻、花生、奶類、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用。

全面使用臺灣豬肉