

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	54	蕃茄炒蛋	洗選蛋追溯	50	翠綠青江菜	履歷青江菜	80	紫米西米露	紫米黑糯米	5	小米
			沙茶醬牛頭	1桶		履歷蕃茄去	36		蒜末	0.6		西谷米	9	
			金針菇有機	5		蕃茄醬可果	2桶					二砂包糖一	20包	
			履歷紅蘿蔔	5		蒜末	0.6					奶粉公斤	2	
			高麗菜台優	18		蔥	0.6					芋頭小丁追	8	
			蒜末	0.6								紅豆履歷	3	
人數:970														
10月14日週二	糙米飯	宮保雞丁	骨髓丁台優	78	銀蘿珍菇	白蘿蔔去皮	55	蒜香空心菜	履歷空心菜	75	黃瓜排骨湯	大黃瓜薄片	27	水果糙米
			履歷紅蘿蔔	5		魷魚羹	12		蒜末	0.6		排骨丁台優	6	
			青椒追溯	3		秀珍菇追溯	6		紅蔥末	0.6		嫩薑絲	1	
			杏鮑菇切片	9		履歷紅蘿蔔	5					皮絲	2	
			乾辣椒	1包		木耳朵追溯	5							
			蒜仁	0.6		蒜末	0.6							
			薑片	0.6										
			花生片燒仙	2										
人數:970														
10月15日週三	炒米粉	炒米粉	新竹炊粉細	45	梅汁肉排	肉排十台優	990pc	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜	80	玉米蛋花湯	玉米粒CAS	19	
			高麗菜台優	35		薑片	0.6		嫩薑絲	0.6		洗選蛋追溯	10	
			上肉絲台優	18		蒜仁	0.6					正大骨台優	6	
			木耳朵追溯	4		紫蘇梅大	1桶					履歷紅蘿蔔	3	
			履歷紅蘿蔔	5		60g/p								
			韭菜追溯	3										
			乾香菇片	0.6										
			冬蝦	1										
			紅蔥末	1.5										
人數:970														
10月16日週四	小麥飯	香酥肉鯽魚	肉鯽魚CAS	1025pc	宜蘭西魯肉	包心白菜切	55	翠綠油菜	履歷油菜截	80	金針排骨湯	乾金針台灣	1	水果小麥在地食
			樹薯粉公斤	10kg		鮮筍絲追溯	12		蒜末	0.6		排骨丁台優	9	
			耐炸油十八	2桶		金針菇有機	5					嫩薑絲	1	
			椒鹽粉一斤	1盒		上肉絲台優	6					黃豆芽追溯	17	
			108g/p			履歷紅蘿蔔	6							
			冰棄率30%			洗選蛋追溯	6							
						冬蝦	0.6							
						蒜末	1							
人數:970														
10月17日週五	五穀飯	泡菜燒雞	骨髓丁台優	78	蒲仔麵	瓠瓜去皮追	50	有機高麗菜	高麗菜有機	80	南瓜濃湯	南瓜去皮小	19	五穀米保久乳全脂
			泡菜	12		杏鮑菇切有機	6		履歷紅蘿蔔	3		洗選蛋追溯	6	
			白蘿蔔去皮	12		上肉絲台優	9		蒜末	1		洋蔥去皮	5	
			薑片	1		木耳朵追溯	5					奶粉公斤	2	
			蕃茄醬可果	1桶		履歷紅蘿蔔	5					履歷洋芋去	8	
						大Q條(鹹味	15					履歷紅蘿蔔	3	
						蝦皮	0.6							
						嫩薑絲	0.6							
人數:970														

廢棄率：雞腿、雞排、雞翅20~25%；骨髓丁、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	有機黑蠔菇	4	紫米黑糯米
			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
			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							
10月22日週三		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
			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										
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
			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%；骨髓丁、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