

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 11 週

用餐人數： 950

單位：公斤

印表日期：0114.10.16

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	
11月10日週一	小米飯	避風塘豆腐	油豆腐丁傳	56	香鬆蒸蛋	洗選蛋追溯	50	有機荷葉白菜	荷葉白菜有	80	鮮蔬味噌湯	乾海帶芽	0.3	小米
			毛豆仁	5		香鬆鯉魚御	3包		嫩薑絲	1		洋蔥去皮	8	
			杏鮑菇支有	9		粿紙	50pc					包心白菜台	10	
			履歷紅蘿蔔	6		履歷紅蘿蔔	5					柴魚片一斤	2包	
			薑片	0.6		玉米粒包裝	5包					正大骨台優	6	
			辣椒	0.3		CAS						味噌三公斤	2盒	
			豆酥台斤裝	3包								薄板豆腐盤4.2K	3盤	
人數:970														
11月11日週二	糙米飯	梅干燒肉	上肉丁台優	60	小瓜什錦	履歷小黃瓜	42	脆炒高麗菜	履歷高麗菜	80	蘿蔔綜合湯	白蘿蔔去皮	20	水果糙米
			梅干菜粒Kg	6		上肉絲台優	12		蒜末	0.6		凍豆腐非基	10	
			乾筍干	18		履歷紅蘿蔔	6		履歷紅蘿蔔	3		有機黑蠔菇	4	
			蒜仁	1		金針菇有機	5					正大骨台優	6	
			薑片	1		木耳朵追溯	4					薑片	0.6	
						蒜末	0.6							
						茭白筍去殼	9							
人數:970														
11月12日週三	麵食	義大利麵	白扁麵	117	鹹酥雞	雞胸丁台優	66	翠綠油菜	履歷油菜截	80	青菜蛋花湯	履歷蚵白菜	20	
			玉米粒包裝	15包		履歷地瓜切	25		蒜末	0.6		洗選蛋追溯	12	
			粗絞肉台優	18		耐炸油十八	2桶					蒜末	0.6	
			洋蔥去皮	20		九層塔	1					正大骨台優	6	
			履歷紅蘿蔔	8		樹薯粉公斤	8kg					履歷紅蘿蔔	3	
			杏鮑菇有機	3		中筋麵粉公	8kg							
			青豆仁冷凍	3										
			蘑菇醬台塑	2桶										
			蕃茄醬可果	2桶										
			蒜末	0.6										
			義大利醬(使	2桶										
			奶油	1磅										
人數:970														
11月13日週四	胚芽飯	柑樹子蒸魚	水鯊丁台優	125	大阪燒高麗	高麗菜台優	53	翠綠青江菜	履歷青江菜	80	南瓜濃湯	南瓜去皮小	22	水果胚芽米
			冰率40%			履歷紅蘿蔔	6		蒜末	0.6		洗選蛋追溯	6	
			柑樹子大	1桶		木耳朵追溯	5					洋蔥去皮	5	
			蒜末	0.6		上肉片台優	12					奶粉公斤	2	
			嫩薑絲	1		柴魚片一斤	2包					履歷紅蘿蔔	3	
			辣椒	0.3		蒜末	1							
			凍豆腐非基	12.6		味醂大罐	1瓶							
			洋蔥去皮	5		金針菇有機	5							
						海苔絲極細	1包							
人數:970														
11月14日週五	燕麥飯	三杯雞	骨腿丁台優	78	麻婆豆腐	薄板豆腐盤4.2K	16盤	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜	80	鮮菇湯	有機黑蠔菇	4	保久乳全脂燕麥粒
			薑片	1		履歷紅蘿蔔	6		嫩薑絲	0.6		金針菇有機	5	
			麻油福壽	1桶		辣豆瓣醬大	1桶					履歷紅蘿蔔	3	
			九層塔	0.6		無辣豆瓣醬	1桶					嫩薑絲	0.6	
			蒜仁	1		粗絞肉台優	6					瓠瓜去皮追	20	
			米血丁CAS	5包		蒜末	1					正大骨台優	6	
			杏鮑菇切片	6										
			人數:970											

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 12 週

用餐人數： 950

單位：公斤

印表日期：0114.10.16

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	
11月17日週一	五穀飯	蜜汁干丁	大溪豆干末	68	紅蘿蔔炒蛋	洗選蛋追溯	50	翠綠油菜	履歷油菜截	80	黃瓜鮮菇湯	大黃瓜薄片	27	五穀米
			細冰糖一公	1包		履歷紅蘿蔔	17		蒜末	0.6		金針菇有機	5	
			麥芽糖	1桶		有機黑蠔菇	5					嫩薑絲	0.6	
			八角	1包		木耳朵追溯	5					昆布乾	1台斤	
			醬油萬家香	1桶		蒜末	0.6							
			蠔油萬家香	1桶		葵瓜子	2							
			薑片	0.6										
			白芝麻熟	0.3										
			五香粉	1盒										
			甘草	1台斤										
11月18日週二	糙米飯	胡麻醬肉片	上肉片台優	60	炒泡麵	王子麵滷味	135包	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜	80	金針大骨湯	乾金針台灣	1	水果糙米
			洋蔥去皮	15		上肉絲台優	9		嫩薑絲	0.6		正大骨台優	6	
			杏鮑菇切片	6		高麗菜台優	44					嫩薑絲	1	
			芝麻醬富味	2桶		洋蔥去皮	10					黃豆芽追溯	17	
			蒜仁	0.6		履歷紅蘿蔔	5					皮絲	2	
			蔥	0.5		韭菜追溯	3							
			鳳梨丁桶裝	3桶		芹菜追溯	2							
			履歷紅蘿蔔	5		沙茶醬牛頭	1桶							
11月19日週三	粥	香菇瘦肉粥	上肉絲台優	18	炸雞翅	雞翅六台優	975pc	翠綠青江菜	履歷青江菜	80	芝麻包	芝麻包晶鈺	1000pc	人數:970
			乾香菇片台	1台斤		樹薯粉公斤	8kg		蒜末	1		CAS60g/p		
			包心白菜台	35		耐炸油十八	2桶		履歷紅蘿蔔	3				
			履歷紅蘿蔔	7		椒鹽粉一斤	1盒							
			毛豆仁CAS	3		100g/p								
			玉米粒包裝	12包										
			洗選蛋追溯	6										
			蒜末	0.6										
			燕麥粒	7										
			紅蔥末	0.6										
11月20日週四	胚芽飯	紅燒虱目魚	虱目魚柳錦	56.4	鄉園野菜	履歷洋芋去	30	有機高麗菜	高麗菜有機	80	蕃茄蛋花湯	履歷蕃茄去	25	水果胚芽米
			冰率3%			履歷紅蘿蔔	7		履歷紅蘿蔔	3		洗選蛋追溯	10	
			凍豆腐非基	14.4		南瓜去皮中	30		蒜末	0.6		正大骨台優	6	
			洋蔥去皮	18		綠花椰菜CAS	12					蔥	1	
			蒜末	1		上肉丁台優	9							
			辣豆瓣醬大	1桶		蒜末	0.6							
			履歷紅蘿蔔	5		咖哩粉一斤	1盒							
11月21日週五	小麥飯	泰式醬燒雞	骨腿丁台優	78	冬瓜什錦	冬瓜去皮籽	60	蒜香福山莴苣	履歷福山莴	80	鹹圓仔湯	小湯圓七品	12	鮮豆漿光泉小麥在地食
			洋蔥去皮	13		履歷紅蘿蔔	5		蒜末	0.6		上肉絲台優	3	
			履歷蕃茄去	7		木耳朵追溯	5					履歷蚵白菜	15	
			泰式甜辣醬	4瓶		金針菇有機	5					鈕菇台灣在	0.3	
			蒜泥	1		嫩薑絲	1					紅蔥末	0.6	
			薑泥	1		鵝蛋QR福霖	11					蝦皮	0.6	
						粗絞肉台優	3					履歷紅蘿蔔	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