

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 人數:970
			毛豆仁	5		香鬆鰹魚御	3包		嫩薑絲	1		洋蔥去皮	8	
			杏鮑菇支有	9		裸紙	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	
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 人數:970
			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					有機黑蠻姑	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							
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	人數:970
			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										
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 人數:970
			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							
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	有機黑蠻姑	4	保久乳全脂 燕麥粒 人數:970
			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										

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 細冰糖一公 麥芽糖 八角 醬油萬家香 蠔油萬家香 薑片 白芝麻熟 五香粉 甘草	68 1包 1桶 1包 1桶 1桶 0.6 0.3 1盒 1台斤	紅 蘿 蔔 炒 蛋	洗選蛋追溯 履歷紅蘿蔔 有機黑蠣菇 木耳朵追溯 蒜末 葵瓜子	50 17 5 5 0.6 2	翠 綠 油 菜	履歷油菜截 蒜末	80 0.6	黃 瓜 鮮 菇 湯	大黃瓜薄片 金針菇有機 嫩薑絲 昆布乾	27 5 0.6 1台斤	五穀米 人數:970
11 月 18 日 週 二	糙 米 飯	胡 麻 醬 肉 片	上肉片台優 洋蔥去皮 杏鮑菇切片 芝麻醬富味 蒜仁 蔥 鳳梨丁桶裝 履歷紅蘿蔔	60 15 6 2桶 0.6 0.5 3桶 5	炒 泡 麵	王子麵滷味 上肉絲台優 高麗菜台優 洋蔥去皮 履歷紅蘿蔔 韭菜追溯 芹菜追溯 沙茶醬牛頭	135包 9 44 10 5 3 2 1桶	薑 汁 蚵 白 菜	履歷蚵白菜 嫩薑絲	80 0.6	金 針 大 骨 湯	乾金針台灣 正大骨台優 嫩薑絲 黃豆芽追溯 皮絲	1 6 1 17 2	水果 糙米 人數:970
11 月 19 日 週 三	粥	香 菇 瘦 肉 粥	上肉絲台優 乾香菇片台 包心白菜台 履歷紅蘿蔔 毛豆仁CAS 玉米粒包裝 洗選蛋追溯 蒜末 燕麥粒 紅蔥末	18 1台斤 35 7 3 12包 6 0.6 7 0.6	炸 雞 翅	雞翅六台優 樹薯粉公斤 耐炸油十八 椒鹽粉一斤 100g/p	975pc 8kg 2桶 1盒	翠 綠 青 江 菜	履歷青江菜 蒜末 履歷紅蘿蔔	80 1 3	芝 麻 包	芝麻包晶鉢 CAS60g/p	1000pc	人數:970
11 月 20 日 週 四	胚 芽 飯	紅 燒 虱 目 魚	虱目魚柳錦 冰率3% 凍豆腐非基 洋蔥去皮 蒜末 辣椒豆瓣醬大 履歷紅蘿蔔	56.4 14.4 18 1 1桶 5	鄉 園 野 菜	履歷洋芋去 履歷紅蘿蔔 南瓜去皮中 綠花椰菜CAS 上肉丁台優 蒜末 咖哩粉一斤	30 7 30 12 9 0.6 1盒	有 機 高 麗 菜	高麗菜有機 履歷紅蘿蔔 蒜末	80 3 0.6	蕃 茄 蛋 花 湯	履歷蕃茄去 洗選蛋追溯 正大骨台優 蔥	25 10 6 1	水果 胚芽米 人數:970
11 月 21 日 週 五	小 麥 飯	泰 式 醬 燒 雞	骨腿丁台優 洋蔥去皮 履歷蕃茄去 泰式甜辣醬 蒜泥 薑泥	78 13 7 4瓶 1 1	冬 瓜 什 錦	冬瓜去皮籽 履歷紅蘿蔔 木耳朵追溯 金針菇有機 嫩薑絲 鴉蛋QR福霖 粗絞肉台優	60 5 5 5 1 11 3	蒜 香 福 山 萐	履歷福山萐 蒜末	80 0.6	鹹 圓 仔 湯	小湯圓七品 上肉絲台優 履歷蚵白菜 鈕菇台灣在 紅蔥末 蝦皮 履歷紅蘿蔔	12 3 15 0.3 0.6 0.6 3	鮮豆漿光泉 小麥在地食 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