

台中市 龍泉 國民小學 午餐食譜數量設計表 114 學年度第一 學期第 12 週  
 用餐人數：15 素食 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		
			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	大溪黑豆干		紅蘿蔔炒蛋	洗選蛋		翠綠油菜	油菜		黃瓜鮮菇湯	大黃瓜		
			冰糖			紅蘿蔔			薑			金針菇		
			麥芽糖			黑蠔菇						昆布		
			八角			木耳								
			白芝麻											
11月18日 週二	糙米飯	胡麻醬干片	豆干片	1	炒泡麵	王子麵		蚵白菜	蚵白菜		金針湯	乾金針		水果
			杏鮑菇切片			素肉燥	0.3		嫩薑絲			黃豆芽		
			芝麻醬			高麗菜	0.1					嫩薑絲		
			鳳梨丁桶			紅蘿蔔						皮絲	0.1	
			紅蘿蔔			芹菜								
						素沙茶小	1P							
11月19日 週三		養生粥	碎干丁	0.5	綜合炸物	豆腸	0.8	翠綠青江菜	青江菜		芝麻包	芝麻包		
			乾香菇			四季豆	0.3		嫩薑絲					
			包心白			玉米筍	0.2		紅蘿蔔					
			紅蘿蔔											
			毛豆仁											
			玉米粒											
			洗選蛋											
11月20日 週四	胚芽飯	紅燒豆結	豆皮結	1	鄉園野菜	洋芋		有機高麗菜	高麗菜有		蕃茄蛋花湯	蕃茄		水果
			海帶結	0.5		紅蘿蔔			紅蘿蔔			洗選蛋		
			紅蘿蔔			南瓜						生豆包絲	0.2	
			薑			綠花椰								
						油豆腐丁	0.5							
						素咖哩	1p							
11月21日 週五	小麥飯	杏菇素雞	素雞片	1	冬瓜什錦	冬瓜		福山萵苣	福山萵苣		鹹湯圓	小湯圓		豆漿
			杏鮑菇	0.3		紅蘿蔔						蚵白菜		
			番茄			木耳						鈕菇		
						金針菇						紅蘿蔔		
						嫩薑絲						角螺	0.1	
						鵪蛋								
						素肉燥	1p							