

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 13 週

素食：15人

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24日週一	小米飯	海結滷豆輪	海帶結		蕃茄炒蛋	洗選蛋		高麗菜	高麗菜		青木瓜養生湯	青木瓜		
			麵輪			番茄			嫩薑絲	1p		黑蠔菇		
			大溪豆干			番茄醬			紅蘿蔔			生豆包絲		
			紅蘿蔔									紅棗		
			豆薯									薑		
			杏鮑菇											
11月25日週二	糙米飯	蒙古炒豆腐	凍豆腐	1	玉米鮮燴	玉米粒		有機銀芽	綠豆芽有機		結頭鮮湯	結頭菜		水果
			高麗菜			豆干丁	0.2		嫩薑絲			角螺	0.1	
			紅蘿蔔			紅蘿蔔			紅蘿蔔					
			素烤肉醬	1P		節瓜			芹菜	0.3				
						洋芋								
						芋頭								
11月26日週三	米食	麵線糊	紅麵線		滷牛蒡排	素牛蒡排	17p	油菜	油菜		鮮奶乳酪卷	同輩		
			鮮筍絲			白蘿蔔	1		嫩薑絲					
			紅蘿蔔			薑片								
			木耳											
			大白菜											
			鈕菇											
			素沙茶小	1P										
11月27日週四	胚芽飯	香酥百頁	百頁豆腐丁	1	銀蘿珍菇	白蘿蔔		蚵白菜	蚵白菜		巧達濃湯	洋芋		水果
			香菇朵	0.4		素甜不辣	0.2		嫩薑絲			紅蘿蔔		
			椒鹽粉			秀珍菇						洗選蛋		
			酥漿粉			紅蘿蔔						玉米醬		
						木耳						奶粉		
11月28日週五	五穀飯	照燒麵腸	麵腸片	1	鮮蔬米苔目	高麗菜		翠綠青江菜	青江菜		海芽豆腐湯	乾海帶芽		
			杏鮑菇			木耳			嫩薑絲			豆腐		
			紅蘿蔔			角螺	0.1					薑絲		
			豆薯			大Q條								
						紅蘿蔔								
						乾香菇	1包							
						豆瓣醬								

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 13 週  
素食：16人 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 29 日 週 六	校 慶	腰 果 麻 香 炒 飯	皮絲		滷 雙 寶	豆包	20p	白 菜 滷	大白菜		鮮 筍 丸 子 湯	鮮筍片		水果
			洗選蛋			水煮蛋			紅蘿蔔			小水丸	0.5斤	
			腰果			滷包			木耳			芹菜		
			玉米粒						油豆皮	0.1		有機黑蠔菇		
			紅蘿蔔						鈕菇					
			高麗菜						金針菇					
			毛豆仁						素沙茶醬	1P				
			鈕菇						洗選蛋					
			薑末											
			圓糯米											