

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		黑蠍菇		
			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		鮮奶奶酪卷	同章		
			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										
			素肉羹	0.6										
			洗選蛋											
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											