

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 13 週

用餐人數： 955

單位：公斤

印表日期：0114.10.29

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 24 日 週 一	小 米 飯	海 結 滷 豆 輪	海帶結 特小麵輪 大溪豆干 履歷紅蘿蔔 豆薯去皮追 杏鮑菇支有 薑片	18 10 28 6 10 6 1	蕃 茄 炒 蛋	洗選蛋追溯 履歷蕃茄去 蕃茄醬可果 蒜末 蔥	54 35 2桶 0.6 0.6	脆 炒 高 麗 菜 養 生 湯	履歷高麗菜 蒜末 履歷紅蘿蔔 高麗菜	80 0.6 3 0	青 木 瓜 養 生 湯	青木瓜中丁 有機黑蠻姑 生豆包絲非 紅棗 薑片	28 5 3 1台斤 0.6	小米 人數:970
11 月 25 日 週 二	糙 米 飯	蒙 古 炒 肉	上肉片台優 高麗菜台優 蒜末 烤肉醬大金 履歷紅蘿蔔 洋蔥去皮	60 17 1 1桶 5 10		玉米粒包裝 雞清絞肉台 履歷紅蘿蔔 節瓜追溯 洋芋去皮 蒜末 芋頭去皮追	24包 9 6 11 20 0.6 6		綠豆芽有機 韭菜有機 履歷紅蘿蔔 蒜末	72 3 3 0.6		結頭菜去皮 排骨丁台優 薑片	26 9 0.6	
11 月 26 日 週 三	麵 食	麵 線 糊	紅麵線 鮮筍絲追溯 上肉絲台優 履歷紅蘿蔔 木耳朵追溯 紅蔥末 包心白菜台 鈕菇台灣在 沙茶醬牛頭 柴魚片一斤 洗選蛋追溯	32 9 18 5 5 1 24 0.6 1桶 2包 6	蜜 汁 雞 排	雞排五台優 白芝麻熟 薑片 蒜仁 萬用滷包布 黑糖四百五 120g/p	975pc 0.3 1 1 5粒 3包 0	翠 綠 油 菜	履歷油菜截 蒜末	80 0.6	鮮 奶 乳 酪 捲	鮮奶奶酪捲 紙 60g/p	990pc 50pc 0	水果 人數:970
11 月 27 日 週 四	胚 芽 飯	香 酥 烏 魚	烏魚片 樹薯粉公斤 耐炸油十八 椒鹽粉一斤 75g/p 冰棄率10%	1010pc 6kg 2桶 1盒 0		白蘿蔔去皮 上肉絲台優 秀珍菇追溯 履歷紅蘿蔔 木耳朵追溯 蒜末	55 12 6 5 5 1		薑 汁 蚵 白 菜	履歷蚵白菜 嫩薑絲	80 0.6	洋芋去皮 洋蔥去皮 履歷紅蘿蔔 洗選蛋追溯 玉米醬罐頭 奶粉公斤	28 5 5 4 2桶 2	
11 月 28 日 週 五	五 穀 飯	照 燒 鴨 丁	鴨肉丁 杏鮑菇支有 履歷紅蘿蔔 豆薯去皮追 薑片 照燒醬大	78 6 5 10 1 1桶	鮮 蔬 米 苔 目	高麗菜台優 木耳朵追溯 上肉絲台優 大Q條(鹹味 蝦皮 履歷紅蘿蔔 韭菜追溯 辣豆瓣醬大	55 6 9 15 0.6 5 3 1桶	翠 綠 青 江 菜	履歷青江菜 蒜末	80 0.6	海 芽 豆 腐 湯	乾海帶芽 薄板豆腐盤4.2K 正大骨台優 嫩薑絲	1 6盤 6 1	五穀米 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 14 週

用餐人數： 955

單位：公斤

印表日期：0114.10.29

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	
12月2日週二	紫米飯	黑胡椒	粗肉絲台優	2.5	洋芋	洋芋去皮	1.2	翠綠青江菜	履歷青江菜	3.5	冬瓜排骨湯	冬瓜去皮籽	1.2	紫米黑糯米 人數:40
		生香菇	洋蔥去皮	1		洗選蛋追溯	2		蒜末	0.1		排骨丁台優	0.3	
		柳	生香菇朵追	0.3		葱	0.1					嫩薑絲	0.1	
		蛋	履歷紅蘿蔔	0.3		履歷紅蘿蔔	0.3							
		粗黑胡椒粒	粗黑胡椒粒	1包										
		蒜末	蒜末	0.1										
12月3日週三	散壽司	壽司醋	壽司醋	11罐	沙茶雞翅	雞翅六台優	975pc	有機荷葉白菜	荷葉白菜有	80	茶壺湯	白蘿蔔去皮	27	水果 人數:970
		牛頭牌玉米	牛頭牌玉米	9桶		蒜仁	0.6		嫩薑絲	1		杏鮑菇支有	3	
		鮪魚罐2K	鮪魚罐2K	10桶		薑片	0.6					油豆腐丁傳	8	
		履歷小黃瓜	履歷小黃瓜	19		沙茶醬牛頭	1桶					柴魚片一斤	1包	
		履歷紅蘿蔔	履歷紅蘿蔔	8		100g/p						薑片	0.6	
		香鬆鰹魚御	香鬆鰹魚御	4包										
		洗選蛋追溯	洗選蛋追溯	6										
12月4日週四	胚芽飯	德國豬腳	祥豬腳丁台	33	金菇什錦羹	包心白菜台	53	蒜香菠菜	履歷菠菜截	80	南瓜雪片湯	南瓜切絲追	18	水果 胚芽米 人數:970
		上肉	上肉丁台優	39		鮮筍絲追溯	6		蒜末	1		洋蔥去皮	8	
		洋蔥去皮	洋蔥去皮	10		上肉絲台優	9					洗選蛋追溯	8	
		西洋芹	西洋芹菜追	11		金針菇有機	10					正大骨台優	6	
		粗黑胡椒粒	粗黑胡椒粒	1包		木耳朵追溯	5							
		義大利香料	義大利香料	1包		履歷紅蘿蔔	5							
		德式豬滷包	德式豬滷包	1包		蒜末	1							
12月5日週五	糙米飯	焗鮮魚	水煮丁冰率45%	125	海帶三絲	海帶絲	38	蒜香福山萐	履歷福山萐	80	玉米穗大骨湯	玉米穗段	36	鮮豆漿光泉糙米 人數:970
		洋蔥去皮	洋蔥去皮	5		粗黃豆干絲	15		蒜末	0.6		杏鮑菇支有	3	
		毛豆仁	毛豆仁	3		履歷紅蘿蔔	7					正大骨台優	6	
		履歷紅蘿蔔	履歷紅蘿蔔	3		上肉絲台優	6					薑片	0.6	
		乳酪絲	乳酪絲	4		嫩薑絲	0.6							
		蒜末	蒜末	1		白芝麻熟	0.3							
		蕃茄醬可果	蕃茄醬可果	1桶										

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