

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	18	蕃茄炒蛋	洗選蛋追溯	54	脆炒高麗菜	履歷高麗菜	80	青木瓜養生湯	青木瓜中丁	28	小米
			特小麵輪	10		履歷蕃茄去	35		蒜末	0.6		有機黑蠔菇	5	
			大溪豆干	28		蕃茄醬可果	2桶		履歷紅蘿蔔	3		生豆包絲非	3	
			履歷紅蘿蔔	6		蒜末	0.6					紅棗	1台斤	
			豆薯去皮追	10		蔥	0.6					薑片	0.6	
			杏鮑菇支有	6										
			薑片	1										
人數:970														
11月25日週二	糙米飯	蒙古炒肉	上肉片台優	60	玉米鮮燴	玉米粒包裝	24包	有機銀芽	綠豆芽有機	72	結頭排骨湯	結頭菜去皮	26	水果糙米
			高麗菜台優	17		雞清絞肉台	9		韭菜有機	3		排骨丁台優	9	
			蒜末	1		履歷紅蘿蔔	6		履歷紅蘿蔔	3		薑片	0.6	
			烤肉醬大金	1桶		節瓜追溯	11		蒜末	0.6				
			履歷紅蘿蔔	5		洋芋去皮	20							
			洋蔥去皮	10		蒜末	0.6							
						芋頭去皮追	6							
人數:970														
11月26日週三	麵食	麵線糊	紅麵線	32	蜜汁雞排	雞排五台優	975pc	翠綠油菜	履歷油菜截	80	鮮奶乳酪捲	鮮奶乳酪卷	990pc	
			鮮筍絲追溯	9		白芝麻熟	0.3		蒜末	0.6		粿紙	50pc	
			上肉絲台優	18		薑片	1					60g/p		
			履歷紅蘿蔔	5		蒜仁	1							
			木耳朵追溯	5		萬用滷包布	5粒							
			紅蔥末	1		黑糖四百五	3包							
			包心白菜台	24		120g/p								
			鈕菇台灣在	0.6										
			沙茶醬牛頭	1桶										
			柴魚片一斤	2包										
			洗選蛋追溯	6										
			人數:970											
11月27日週四	胚芽飯	香酥烏魚	烏魚片	1010pc	銀蘿珍菇	白蘿蔔去皮	55	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜	80	巧達濃湯	洋芋去皮	28	水果胚芽米
			樹薯粉公斤	6kg		上肉絲台優	12		嫩薑絲	0.6		洋蔥去皮	5	
			耐炸油十八	2桶		秀珍菇追溯	6					履歷紅蘿蔔	5	
			椒鹽粉一斤	1盒		履歷紅蘿蔔	5					洗選蛋追溯	4	
			75g/p			木耳朵追溯	5					玉米醬罐頭	2桶	
			冰棄率10%			蒜末	1					奶粉公斤	2	
人數:970														
11月28日週五	五穀飯	照燒鴨丁	鴨肉丁	78	鮮蔬米苔目	高麗菜台優	55	翠綠青江菜	履歷青江菜	80	海芽豆腐湯	乾海帶芽	1	五穀米
			杏鮑菇支有	6		木耳朵追溯	6		蒜末	0.6		薄板豆腐盤4.2K	6盤	
			履歷紅蘿蔔	5		上肉絲台優	9					正大骨台優	6	
			豆薯去皮追	10		大Q條(鹹味	15					嫩薑絲	1	
			薑片	1		蝦皮	0.6							
			照燒醬大	1桶		履歷紅蘿蔔	5							
						韭菜追溯	3							
						辣豆瓣醬大	1桶							
人數:970														

廢棄率：雞腿、雞排、雞翅20~25%；骨髓丁、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	黑胡椒豬柳	粗肉絲台優	2.5	洋芋烘蛋	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
			洋蔥去皮	1		洗選蛋追溯	2		蒜末	0.1		排骨丁台優	0.3	
			生香菇朵追	0.3		蔥	0.1					嫩薑絲	0.1	
			履歷紅蘿蔔	0.3		履歷紅蘿蔔	0.3							
			粗黑胡椒粒	1包										
			蒜末	0.1										
12月3日週三	散壽司	散壽司	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
			牛頭牌玉米	9桶		蒜仁	0.6		嫩薑絲	1		杏鮑菇支有	3	
			鮭魚罐2K	10桶		薑片	0.6					油豆腐丁傳	8	
			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	8		100g/p						薑片	0.6	
			香鬆鯉魚御	4包										
			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
			上肉丁台優	39		鮮筍絲追溯	6		蒜末	1		洋蔥去皮	8	
			洋蔥去皮	10		上肉絲台優	9					洗選蛋追溯	8	
			西洋芹菜追	11		金針菇有機	10					正大骨台優	6	
			粗黑胡椒粒	1包		木耳朵追溯	5							
			義大利香料	1包		履歷紅蘿蔔	5							
			德式豬滷包	1包		蒜末	1							
			履歷紅甜椒	4		冬蝦	0.5							
12月5日週五	糙米飯	焗烤鮮魚	水鯊丁冰率45%	125	海帶三絲	海帶絲	38	蒜香福山萵苣	履歷福山萵	80	玉米穗大骨湯	玉米穗段	36	鮮豆漿光泉糙米
			洋蔥去皮	5		粗黃豆干絲	15		蒜末	0.6		杏鮑菇支有	3	
			毛豆仁	3		履歷紅蘿蔔	7					正大骨台優	6	
			履歷紅蘿蔔	3		上肉絲台優	6					薑片	0.6	
			乳酪絲	4		嫩薑絲	0.6							
			蒜末	1		白芝麻熟	0.3							
			蕃茄醬可果	1桶										
			洋芋去皮	15										
			耐炸油十八	2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