

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 14 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	
12月1日週一														
			補假											
12月2日週二														
			無素食											
12月3日週三		散壽司	壽司醋		魯雙寶	素龍鳳腿	17pc	有機荷葉白菜	荷葉白菜		茶壺湯	白蘿蔔		水果
			玉米粒			海帶片	17pc		嫩薑絲	1p		杏鮑菇		
			素肉燥	0.3								油豆腐丁		
			小黃瓜									薑		
			紅蘿蔔											
			洗選蛋											
			香鬆	1P										
12月4日週四	胚芽飯	香滷素小麥片	素小麥片	0.5斤	金菇什錦羹	包心白		菠菜	菠菜		南瓜雪片湯	南瓜		水果
			結頭菜	0.5		油豆皮	0.1		嫩薑絲			洗選蛋		
			紅甜椒			鮮筍絲								
						金針菇								
						木耳								
						紅蘿蔔								
12月5日週五	糙米飯	焗烤油豆腐	嫩油豆腐	1	海帶三絲	海帶絲		福山萵苣	福山萵苣		玉米穗湯	玉米穗段		豆漿
			毛豆仁			粗白干絲			嫩薑絲			杏鮑菇		
			紅蘿蔔			紅蘿蔔						角螺	0.1	
			乳酪絲			嫩薑絲								
			蕃茄醬			白芝麻熟								
			洋芋											