

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 15 週

用餐人數： 960

單位：公斤

印表日期：0114.11.20

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8日週一	小米飯	茄汁麵腸	麵腸片	53	歐姆炒蛋	洗選蛋追溯	52	翠綠青江菜	履歷青江菜	80	珍珠奶茶	濕粉圓小珍	24	小米
			高麗菜台優	12		木耳朵追溯	7		蒜末	0.6		奶粉公斤	5	
			杏鮑菇支有	6		洋蔥去皮	15		履歷紅蘿蔔	3		紅茶包小	15pc	
			薑片	0.6		履歷紅蘿蔔	7					二砂包糖一	20包	
			蕃茄醬可果	1桶		乳酪粉罐裝	2罐							
			履歷蕃茄去	5		蒜末	0.6							
			青豆仁冷凍	3										
12月9日週二	燕麥飯	香酥肉鯽魚	肉鯽魚CAS	1015pc	黃瓜鮮燴	大黃瓜去皮	60	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜	80	酸辣湯	薄板豆腐盤4.2k	6盤	水果燕麥粒
			樹薯粉公斤	10kg		履歷紅蘿蔔	6		嫩薑絲	0.6		鮮筍絲追溯	6	
			耐炸油十八	2桶		金針菇有機	5					木耳朵追溯	4	
			椒鹽粉一斤	1盒		木耳朵追溯	6					履歷紅蘿蔔	5	
			105g/p			蒜末	0.6					洗選蛋追溯	4	
			冰棄率35%			上肉絲台優	12					正大骨台優	6	
12月10日週三	麵食	客家板條湯麵	板條	105	滷雞排	雞排五台優	975pc	翠綠油菜	履歷油菜截	80	蒸包子	鮮肉包CAS	960pc	
			綠豆芽追溯	35		蒜仁	1		蒜末	0.6		粿紙	50pc	
			韭菜追溯	3		薑片	1					65g/p		
			鈕菇台灣	0.6		萬用滷包布	5粒							
			上肉絲台優	18		120g/p								
			履歷紅蘿蔔	6										
			紅蔥末	1										
			芹菜追溯	1										
12月11日週四	糙米飯	韓式燒肉	泡菜	12	香炒土豆條	洋芋切條	57	蒜香福山萬苳	履歷福山萬	80	菠菜小魚湯	履歷菠菜截	27	水果糙米
			上肉片台優	60		上肉絲台優	9		蒜末	0.6		叻仔魚熟	3	
			包心白菜台	25		履歷紅蘿蔔	7					蒜仁	0.6	
			蒜末	0.6		木耳朵追溯	6					正大骨台優	6	
			蕃茄醬可果	1桶		蒜末	0.6							
						蔥	0.6							
						沙茶醬牛頭	1桶							
12月12日週五	胚芽飯	親子丼	雞胸丁台優	78	花開富貴	綠花椰菜	48	有機高麗菜	高麗菜有機	80	結頭魚丸湯	結頭菜中丁	28	胚芽米保久乳全脂
			洋蔥去皮	10		白花冷凍台	24		履歷紅蘿蔔	3		虱目珍珠丸	9	
			履歷紅蘿蔔	5		木耳朵追溯	4		蒜末	0.6		正大骨台優	6	
			洗選蛋追溯	5		上肉片台優	9					蔥	1	
			海苔絲極細	3包		履歷紅甜椒	4							
			蒜末	0.6		杏鮑菇支有	3							
			生香菇朵追	3		蒜末	0.6							
			味醂大罐	1瓶										

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 16 週

用餐人數：970

單位：公斤

印表日期：0114.11.24

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15日週一	紫米飯	五香滷味	千層豆干非	42	鮮菇蒸蛋	洗選蛋追溯	52	翠綠油菜	履歷油菜截	80	蔬菜濃湯	包心白菜台	15	紫米黑糯米
			杏鮑菇支有	6		履歷紅蘿蔔	4		蒜末	0.6		履歷地瓜去	4	
			白蘿蔔去皮	28		玉米粒罐頭	2桶					木耳朵追溯	4	
			履歷紅蘿蔔	7		生香菇朵追	3					洋蔥去皮	4	
			蒜仁	0.6		粿紙	50pc					皮絲	3	
			薑片	0.6								洋芋去皮	7	
			萬用滷包布	5粒										人數:970
12月16日週二	五穀飯	麻油雞	骨髓丁台優	78	金沙結頭菜	結頭菜小丁	50	蒜香菠菜	履歷菠菜截	80	冬至湯圓	小湯圓七品	18	水果五穀米 冬至活動
			薑片	1		熟鹹蛋	96顆		蒜末	1		紅豆履歷	6	
			麻油福壽	1桶		杏鮑菇切片	6					水煮花生片	3	
			米血丁CAS	4包		百頁豆腐切	15					二砂包糖一	20包	
			高麗菜台優	10		蒜末	0.6							
						蔥	0.6							
						履歷紅蘿蔔	6							人數:970
12月17日週三	菜飯	上海菜飯	履歷青江菜	22	梅汁肉排	肉排十台優	990pc	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜	80	冬瓜蛤蜊湯	冬瓜去皮籽	30	人數:970
			履歷紅蘿蔔	6		薑片	1		嫩薑絲	0.6		蛤QR全國漁	9	
			上肉絲台優	9		蒜仁	1					嫩薑絲	1	
			培根小片津	9		紫蘇梅大	1桶					金針菇有機	5	
			玉米粒包裝	10包		60g/p								
			蒜末	1		棄率0								
			油蔥酥一斤	1包										
			冬蝦	1										
			乾香菇片台	0.6										
12月18日週四	燕麥飯	柑樹子蒸魚	水鯊丁台優	125	炒年糕	包心白菜台	47	翠綠青江菜	履歷青江菜	82	豆薯蛋花湯	豆薯切絲追	20	水果燕麥粒
			冰率45%			木耳朵追溯	5		蒜末	0.6		洗選蛋追溯	10	
			柑樹子大	1桶		韓式年糕	20包					薑片	0.6	
			蒜末	0.6		粗絞肉台優	9					正大骨台優	6	
			嫩薑絲	1		履歷紅蘿蔔	5					履歷紅蘿蔔	3	
			辣椒	0.3		洋蔥去皮	5							
			凍豆腐非基	12.6		蒜末	0.6							
			洋蔥去皮	5		蕃茄醬可果	1桶							人數:970
12月19日週五	糙米飯	宮保雞丁	骨髓丁台優	78	南瓜粉絲	南瓜去皮切	28	有機福山萵苣	福山萵苣有	80	蕃茄豆腐湯	履歷蕃茄去	14	鮮豆漿光泉糙米
			履歷紅蘿蔔	5		冬粉粒特級	12		嫩薑絲	1		薄板豆腐盤4.2k	6盤	
			青椒追溯	3		洋蔥去皮	10					蔥	1	
			杏鮑菇切片	9		木耳朵追溯	4					正大骨台優	6	
			乾辣椒	1包		蒜末	1							
			蒜仁	0.6		上肉絲台優	9							
			薑片	0.6		南瓜子(乾)	1							
			花生片燒仙	3										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