

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 15 週

用餐人數：15人 素食

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		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		木須炒蛋	洗選蛋		青江菜	青江菜		珍珠奶茶	同葷		
			高麗菜			木耳朵			薑					
			杏鮑菇			紅蘿蔔			紅蘿蔔					
			番茄醬			玉米粒	1p							
			番茄			乳酪粉								
			青豆仁											
12月9日 週二	燕麥飯	炸蔬菜餅	南瓜切絲Q	0.6	黃瓜鮮燴	大黃瓜		蚵白菜	蚵白菜		酸辣湯	豆腐		水果
			芋頭切絲Q	0.6		紅蘿蔔			嫩薑絲			鮮筍絲		
			黃地瓜切絲C	0.6		金針菇						木耳絲		
			芹菜Q	0.1		木耳						紅蘿蔔		
			酥漿粉	1包		油片絲	0.5					洗選蛋		
			(做成餅狀->炸)											
			(1PC/人)											
12月10日 週三	麵食	客家板條湯麵	粄條		炒鮮蔬	素牛蒡天婦	0.6	青江菜	油菜		蒸高麗菜包	高麗菜包	30p	
			油豆皮	0.2		節瓜Q	0.6		嫩薑絲					
			綠豆芽			紅蘿蔔	0.2					剩的給葷食用		
			紅蘿蔔											
			乾香菇											
			芹菜Q	0.2										
12月11日 週四	糙米飯	泡菜角螺	素泡菜	1	炒土豆條	洋芋		福山萐苣	福山萐苣		蔬菜銀魚湯	菠菜		水果
			角螺非基改	0.3		粗黃干絲	0.2		嫩薑絲	1p		紅蘿蔔		
			包心白			紅蘿蔔						生豆包	0.2	
			番茄醬			木耳								
						素沙茶	1p							
12月12日 週五	胚芽飯	親子丼	油豆腐丁	1	花開富貴	綠花		有機高麗菜	有機高麗菜		結頭素丸湯	結頭菜		保久乳
			紅蘿蔔			白花			嫩薑絲	1p		素丸	0.3	
			洗選蛋			木耳			紅蘿蔔					
			海苔絲			豆干片	0.2							
			生香菇			紅甜椒								
						杏鮑菇								