

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 18 週

素食：12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29日週一	糙米飯	砂鍋豆腐煲	凍豆腐		紅蘿蔔炒蛋	洗選蛋		油菜	履歷油菜		冬瓜枸杞湯	冬瓜		
			薑絲			紅蘿蔔						枸杞		
			紅蘿蔔			玉米粒	1p					薑絲		
			包心白									油豆皮		
			素沙茶	1P								金針菇		
			木耳											
			杏鮑菇											
12月30日週二	紫米飯	桔醬干片	豆干片	1	奶香杏鮑菇	南瓜		福山萵苣	福山萵苣		海芽鮮湯	乾海帶芽		水果
			紅蘿蔔			杏鮑菇切			嫩薑絲			洗選蛋		
			黃豆芽			素肉燥	1P					生豆包絲	0.2	
			鳳梨丁桶			素蒟蒻	1P							
			桔子醬			奶油								
						奶粉								
12月31日週三	天香炒飯	天香炒飯	豆干丁	0.6	滷素蘭花干	素蘭花干	17p	有機銀芽	綠豆芽有機		蕃茄元氣湯	蕃茄		水果
			玉米粒			杏鮑菇切	0.3		嫩薑絲			洗選蛋		
			高麗菜			薑片			紅蘿蔔			豆腐		
			洗選蛋						芹菜	0.2				
			乾香菇片											
1月1日週四														
			元旦											
1月2日週五	五穀飯	三杯油腐	油豆腐丁	1	炒泡麵	王子麵		菠菜	菠菜		黃瓜湯	大黃瓜		豆漿
			生香菇			素肉燥	1P		嫩薑絲			素魚丸	0.3斤	
			四季豆	0.2		高麗菜						嫩薑絲		
			麻油			紅蘿蔔								
			九層塔			芹菜								
						素烤肉醬	1P							