

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 17 週
 用餐人數：15 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			
			材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量		
12 月 22 日 週 一	小 米 飯	腰 果 干 丁	豆干丁非		金 針 菇 炒 蛋	金針菇		青 江 菜	青江菜		昆 布 養 生 湯	昆布			
			毛豆仁			紅蘿蔔			薑			杏鮑菇			
			紅蘿蔔			洗選蛋						白蘿蔔			
			腰果			嫩薑絲	1包					薑片			
			豆薯									皮絲			
			麥芽糖												
12 月 23 日 週 二	糙 米 飯	香 酥 牛 蒡 絲	牛蒡去皮Q	1.2	蛋 酥 白 菜	大白菜切		菠 菜	菠菜		巧 達 濃 湯	洋芋		水果	
			太白粉			洗選蛋			嫩薑絲	1包		紅蘿蔔			
			二砂			紅蘿蔔						洗選蛋			
			用削皮刀->削成薄片			木耳						玉米醬			
			撒上太白粉->炸			生香菇						奶粉			
			煮少許糖漿->回鍋拌			油豆皮	0.2								
12 月 24 日 週 三	麵 食	什 錦 炒 麵	白油麵		滷 龍 鳳 腿	素龍鳳腿	17pc	蚵 白 菜	蚵白菜		結 頭 菜 湯	結頭菜		水果	
			炸豆包絲	0.5		海帶結	0.3		嫩薑絲			金針菇			
			高麗菜			薑片									
			紅蘿蔔												
			木耳絲												
			紐姑												
			芹菜	0.2											
12 月 25 日 週 四															
			放假												
12 月 26 日 週 五	燕 麥 飯	鮮 菇 油 片 絲	油片絲	0.8	芋 香 四 色	芋頭丁		有 機 高 麗 菜	有機高麗		竹 筍 豆 腐 湯	鮮筍片			
			杏鮑菇	0.2		玉米粒			嫩薑絲	1p		豆腐			
			紅甜椒			素肉燥	1p		紅蘿蔔			芹菜			
			包心白			紅蘿蔔									
			白芝麻			小黃瓜									