

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											
			紐菇											
			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								