

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 17 週

用餐人數： 970

單位：公斤

印表日期：0114.12.02

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22日週一	小米飯	腰干丁	豆干丁非基	53	金針菇炒蛋	金針菇有機	10	翠綠青江菜	履歷青江菜	80	昆布養生湯	昆布(乾)	1台斤	小米 人數:970
			毛豆仁	3		履歷紅蘿蔔	10		蒜末	0.6		杏鮑菇有機	6	
			履歷紅蘿蔔	6		洗選蛋追溯	52					白蘿蔔去皮	28	
			腰果生	4		蒜末	0.6					薑片	0.6	
			蒜末	1								皮絲	2	
			鮮筍丁追溯	9										
			麥芽糖	2桶										
12月23日週二	糙米飯	香酥白	鯖魚CAS匯	1020?	蛋	包心白菜台	58	蒜香菠菜	履歷菠菜截	80	巧達濃湯	洋芋去皮	28	水果 糙米 人數:970
			耐炸油十八	1桶		洗選蛋追溯	6		蒜末	0.6		洋蔥去皮	5	
			樹薯粉公斤	10kg		履歷紅蘿蔔	5					履歷紅蘿蔔	5	
			椒鹽粉一斤	1盒		木耳朵追溯	5					洗選蛋追溯	4	
			70g/p			上肉絲台優	9					玉米醬罐頭	2桶	
			冰棄率5%			生香菇朵追	3					奶粉公斤	2	
						蒜末	0.6							
12月24日週三	炒麵	什錦炒麵	白油麵	115	滷雞腿	雞腿六台優	975pc	薑汁白	履歷蚵白菜	80	結頭排骨湯	結頭菜去皮	25	水果 人數:970
			上肉絲台優	18		蒜仁	0.6		嫩薑絲	0.6		排骨丁台優	9	
			高麗菜台優	33		薑片	1					薑片	0.6	
			履歷紅蘿蔔	5		萬用滷包布	6粒					金針菇有機	3	
			木耳朵追溯	4		100g/p								
			鈕菇台灣在	0.6										
			冬蝦	0.5										
			韭菜追溯	3										
			紅蔥末	1.5										
12月26日週五	燕麥飯	照燒豬柳	沙茶醬牛頭	1桶										
			粗肉絲台優	60	芋香四色	芋頭小丁追	12	有機高麗菜	高麗菜有機	80	竹筍豆腐湯	鮮筍片追溯	15	燕麥粒 人數:970
			洋蔥去皮	15		玉米粒包裝	35包		履歷紅蘿蔔	3		薄板豆腐盤4.2k	5盤	
			履歷紅蘿蔔	3		粗絞肉台優	9		蒜末	0.6		正大骨台優	6	
			照燒醬大	1桶		履歷紅蘿蔔	6					芹菜追溯	1	
			蒜末	1		履歷小黃瓜	12							
			白芝麻熟	0.3		蒜末	1							
			包心白菜台	18										

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 18 週

用餐人數： 970

單位：公斤

印表日期：0114.12.02

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 29 日 週 一	糙 米 飯	砂 鍋	凍豆腐非基	53	紅 蘿 蔔 豆 腐 炒 蛋	洗選蛋追溯	52	翠 綠 油 菜	履歷油菜截	80	冬 瓜 枸 杞 湯	冬瓜去皮籽	28	糙米 人數:970
		嫩薑絲	1	履歷紅蘿蔔	17	蒜末	0.6	枸杞	1台斤					
		履歷紅蘿蔔	4	洋蔥去皮	10			嫩薑絲	1					
		包心白菜台	20	蒜末	0.6			油豆皮非基	2					
		沙茶醬牛頭	1桶					金針菇有機	5					
		木耳朵追溯	4											
		杏鮑菇有機	6											
12 月 30 日 週 二	紫 米 飯	桔 醬	上肉片台優	60	奶 香 杏 鮑 菇	南瓜去皮去	35	蒜 香 福 山 萬 苣	履歷福山萬	80	海 芽 小 魚 湯	乾海帶芽	1	水果 紫米黑糯米 人數:970
		履歷紅蘿蔔	5	杏鮑菇切有機	18	蒜末	0.6	吻仔魚熟	3					
		黃豆芽追溯	24	洋蔥去皮	20			正大骨台優	6					
		鳳梨丁桶裝	3桶	培根小片津	6			嫩薑絲	1					
		桔子醬大桶	1桶	上肉絲台優	6			洗選蛋追溯	4					
		蒜泥	1	蒜末	0.6									
				奶油	1磅									
				奶粉公斤	3									
				粗黑胡椒粒	1包									
12 月 31 日 週 三	炒 飯	肉 絲	上肉絲台優	15	梅 汁 雞 翅	雞翅六台優	975pc	有 機 銀 芽	綠豆芽有機	72	蕃 茄 元 氣 湯	履歷蕃茄去	13	水果 人數:970
		玉米粒CAS	13	蒜仁	0.6	韭菜追溯	3	薄板豆腐盤4.2k	4盤					
		高麗菜台優	32	薑片	0.6	履歷紅蘿蔔	3	正大骨台優	6					
		履歷紅蘿蔔	6	紫蘇梅大	1桶	蒜末	0.6	洗選蛋追溯	4					
		洗選蛋追溯	12	100g/p										
		乾香菇片台	0.6											
		蝦皮	1											
		蒜末	1											
		洋蔥去皮	6											

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 18 週

用餐人數： 970

單位：公斤

印表日期：0114.12.02

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	
1 月 2 日 週 五	五 穀 飯	三 杯 魚 丁	水鯊丁台優	125	炒 泡 麵	王子麵滷味	135包	蒜 香 菠 菜	履歷菠菜截	80	黃 瓜 魚 丸 湯	大黃瓜去皮	29	鮮豆漿光泉 五穀米 人數:970
			蒜仁	0.5		上肉絲台優	9		蒜末	0.6		虱目珍珠丸	9	
			薑片	1		高麗菜台優	42					嫩薑絲	0.6	
			麻油福壽	1桶		履歷洋蔥去	10					正大骨台優	6	
			九層塔	1		履歷紅蘿蔔	5							
			凍豆腐非基	14		韭菜追溯	3							
			生香菇朵追	3		芹菜追溯	2							
			冰率45%			烤肉醬大金	1桶							

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