

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 20 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	
1月12日 週一	紫米飯	滷豆干	四方干		古早味蒸蛋	洗選蛋		有機蘿蔓萵苣	蘿蔓萵苣有機		青木瓜養生湯	青木瓜		
			杏鮑菇			紅蘿蔔			嫩薑絲			黑蠔菇		
			紅蘿蔔			生香菇						生豆包絲		
			白蘿蔔			素香鬆	1P					紅棗		
			薑片											
			滷包											
1月13日 週二	糙米飯	梅干麵腸	麵腸片	1	海帶三絲	海帶絲		薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜		南瓜濃湯	南瓜		水果
			梅乾菜			粗黃干絲			嫩薑絲			洗選蛋		
			乾筍干			紅蘿蔔						紅蘿蔔		
						白芝麻						奶粉		
						芹菜	0.2							
1月14日 週三		栗子拌飯	素肉燥	2p	飄香滷蛋	水煮蛋		元氣菠菜	青江菜		竹筍高纖湯	鮮筍片		
			小黃瓜			白蘿蔔			嫩薑絲			金針菇		
			三色豆			小硬干			紅蘿蔔			芹菜		
			薑末			薑片						皮絲	0.1	
			麻油			滷包								
			栗子											
1月15日 週四	胚芽飯	泡菜凍豆腐	凍豆腐非基改	0.8	螞蟻上樹	冬粉		元氣菠菜菜	菠菜		結頭丸子湯	結頭菜		水果
			泡菜			包心白			嫩薑絲			素丸	0.2	
			薑片			素肉燥	1p					香菜		
			蕃茄醬			紅蘿蔔								
						木耳								
						香菇片								
						素沙茶	1p							
1月16日 週五	五穀飯	炸蔬菜餅	南瓜切絲Q	0.6	鮮蔬豆腐煲	豆腐		福山萵苣	油菜		黃瓜鮮菇湯	大黃瓜		豆漿
			芋頭切絲Q	0.6		木耳			嫩薑絲			杏鮑菇		
			地瓜切絲Q	0.6		鮮筍片						紅蘿蔔		
			芹菜Q	0.1		素肉燥	1P					角螺	0.1	
			酥漿粉	1包		紅蘿蔔								
			(做成餅狀->炸)			毛豆仁								
			(1PC/人)											