

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		青木瓜養生湯	蘿蔓萐苣有機		青木瓜	青木瓜			
			杏鮑菇			紅蘿蔔			嫩薑絲			黑蠻姑			
			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		南瓜濃湯	履歷蚵白菜		南瓜	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	飄香滷蛋	素肉燥	2p	元氣菠菜	水煮蛋		竹筍高纖湯	青江菜		竹筍	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	元氣菠菜	冬粉		結頭丸子湯	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	福山葛苣湯	豆腐		黃瓜鮮菇湯	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)												