

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 21 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19日 週一	小米飯	避風塘豆腐	油豆腐丁		歐姆炒蛋	洗選蛋		薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜		金針什錦湯	乾金針		
			毛豆仁			木耳			嫩薑絲			薑片		
			杏鮑菇			紅蘿蔔						昆布		
			紅蘿蔔			乳酪粉						高麗菜		
			薑片			玉米粒CAS	1							
			豆酥											
1月20日 週二	糙米飯	樹子蒸豆包	生豆包	17pc	栗子燒白菜	大白菜		元氣菠菜	菠菜		海帶芽蛋花湯	乾海帶芽		水果
			柑樹子			栗子			嫩薑絲			洗選蛋		
			豆包不炸->調醬汁蒸			紅蘿蔔						薑		
			嫩薑絲			木耳								
						生香菇								
						角螺	0.1							
						素沙茶	1pc							
1月21日 週三		炒米粉	新竹炊粉		炸物	洋芋	1	元氣菠菜	油菜		冬瓜鮮菇湯	冬瓜		
			油片絲	0.2		素牛蒡排	17pc		嫩薑絲			金針菇		
			木耳			酥漿粉	1pc					油豆皮	0.1	
			南瓜											
			嫩薑絲											
			乾香菇											
			芹菜											
1月22日 週四	胚芽飯	素肉燥	素肉燥	2p	黃瓜鮮燴	大黃瓜		有機銀芽	綠豆芽有機		年糕湯	蚵白菜		水果
			毛豆仁			紅蘿蔔			嫩薑絲	1pc		木耳		
			乾香菇			杏鮑菇			紅蘿蔔			年糕		
			豆干丁			木耳			芹菜	0.2		凍豆腐		
			紅蘿蔔			鵝蛋								
						茼蒿	1包							
1月23日 週五	五穀飯	薑母鴨	皮絲	0.2	麻婆豆腐	豆腐		福山萵苣	福山萵苣		芥菜養生湯	芥菜仁		
			高麗菜			紅蘿蔔			嫩薑絲			黑蠔菇		
			素米血丁	1P		素肉燥	1pc					薑片		
			薑片			豆瓣醬						生豆包	0.2	
			麻油											
			枸杞											