

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		副菜(一)用量明細		副菜(二)用量明細		湯類用量明細		水 果 飲 料	
			材料	數量	菜名	材料	數量	菜名	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		白 菜	履歷蚵白菜		金 針 什 錦 湯	
			毛豆仁			木耳			嫩薑絲			
			杏鮑菇			紅蘿蔔						
			紅蘿蔔			乳酪粉						
			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	
			柑樹子			栗子			嫩薑絲			
			豆包不炸->調醬汁蒸			紅蘿蔔						
			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	
			油片絲	0.2		素牛蒡排	17pc		嫩薑絲			
			木耳			酥漿粉	1pc					
			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	
			毛豆仁			紅蘿蔔			嫩薑絲	1pc		
			乾香菇			杏鮑菇			紅蘿蔔			
			豆干丁			木耳			芹菜	0.2		
			紅蘿蔔			鷄蛋						
						蒟蒻	1包					
1 月 23 日 週 五	五 穀 母 鴨 飯	薑 片 麻 油 枸 杞	皮絲	0.2	麻 婆 豆 腐	豆腐		福 山 葛 苣	福山葛苣		芥 菜 養 生 湯	
			高麗菜			紅蘿蔔			嫩薑絲			
			素米血丁	1P		素肉燥	1pc					
			薑片			豆瓣醬						
			麻油									
			枸杞									