

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19 週

素食：15人

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		
			材 料	數量		材 料	數量		材 料	數量		材 料	數量	
1 月 5 日 週 一	胚芽飯	黃金豆腐炊	嫩四角油腐		蕃茄炒蛋	洗選蛋		有機山茼蒿	有機山茼蒿		八寶良糧粥			
			生香菇			番茄			嫩薑絲	1p		同葷		
			毛豆仁			番茄醬								
			桶蔭瓜											
			薑片											
			紅蘿蔔											
1 月 6 日 週 二	糙米飯	黑胡椒素肚	素肚圈	2斤	冬瓜什錦	冬瓜		福山萵苣	福山萵苣		日式味噌湯	豆腐		水果
			杏鮑菇			紅蘿蔔			嫩薑絲			味噌		
			紅蘿蔔			木耳						乾海帶芽		
			粗黑胡椒粒			金針菇								
						皮絲	0.1							
						鵪蛋								
1 月 7 日 週 三	麵食	麵線糊	紅麵線		口袋餅肉餡	玉米粒		菠菜	菠菜		口袋餅	同葷		
			鮮筍絲			豆乾丁			嫩薑絲					
			紅蘿蔔			素肉燥	0.3							
			木耳			紅蘿蔔								
			包心白菜			豆薯								
			鈕菇			毛豆仁								
			素沙茶小	1P										
			素肉羹	0.6										
1 月 8 日 週 四	燕麥飯	炸物	豆腐1.2	1	南洋咖哩	洋芋		福山萵苣	青江菜		蘿蔔綜合湯	白蘿蔔		水果
			生香菇	0.5		紅蘿蔔			嫩薑絲			凍豆腐		
			酥漿粉	1包		小茼蒿	1包		紅蘿蔔			黑蠔菇		
						地瓜								
						素咖哩	1p							
						青豆仁								
1 月 9 日 週 五	五穀飯	香料燉豆腸	豆腸	0.8	奶焗花椰	綠花椰		蚵白菜	蚵白菜		玉米蛋花湯	玉米粒		保久淨
			洋芋			白花椰			嫩薑絲			洗選蛋		
			紅蘿蔔			木耳						紅蘿蔔		
			番茄醬			紅蘿蔔								
			義大利香料			螺旋麵								
						乳酪絲								
						素肉燥	1p							
						洋香菜葉								

