

臺中市龍井區龍泉國小午餐食譜數量設計表

114學年度第一學期第 19 週

用餐人數： 960

單位：公斤

印表日期：0114.12.11

日期	主食	菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	蔬菜用量明細		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5日週一	胚芽飯	黃金豆腐炊	嫩四角油豆	990pc	蕃茄炒蛋	洗選蛋追溯	53	有機山茼蒿	山茼蒿有機	80	八寶良糧粥	圓糯米	5	胚芽米
			生香菇朵追	3		履歷蕃茄去	34		蒜末	0.6		紅豆履歷	4	
			毛豆仁	3		蕃茄醬可果	2桶					綠豆	4	
			桶蔭瓜	1桶		蒜末	0.6					桂圓	1盒	
			薑片	0.6		蔥	0.6					水煮花生片	3	
			履歷紅蘿蔔	5								大麥小薏仁	4	
			80g/p									履歷地瓜去	8	
												芋頭去皮追	4	
												二砂包糖一	20包	
1月6日週二	糙米飯	黑胡椒豬柳	粗肉絲台優	60	冬瓜什錦	冬瓜去皮籽	60	蒜香福山莧	履歷福山莧	80	日式味噌湯	薄板豆腐盤4.2k	6盤	水果糙米
			履歷洋蔥去	23		履歷紅蘿蔔	5		蒜末	0.6		味噌三公斤	3盒	
			杏鮑菇切片	6		木耳朵追溯	5					履歷洋蔥去	6	
			履歷紅蘿蔔	7		金針菇有機	5					柴魚片一斤	1包	
			粗黑胡椒粒	1包		嫩薑絲	1					正大骨台優	6	
			蒜末	1		鵪蛋QR福霖	10					乾海帶芽	0.2	
						粗絞肉台優	3							
1月7日週三	麵線糊	麵線糊	紅麵線	30	口袋餅內餡	玉米粒富士	15	蒜香菠菜	履歷菠菜截	80	口袋餅	口袋餅	996個	
			鮮筍絲追溯	9		豆干丁非基	32		蒜末	0.6		裸紙	50pc	
			上肉絲台優	18		鮪魚罐頭大	10桶							
			履歷紅蘿蔔	5		1.5k/p								
			木耳朵追溯	5		履歷紅蘿蔔	6							
			紅蔥末	1		豆薯小丁追	6							
			包心白菜台	25		蒜末	0.6							
			鈕菇台灣在	0.6		毛豆仁	4							
			沙茶醬牛頭	1桶		蔥	0.6							
			柴魚片一斤	2包										
			洗選蛋追溯	8										
1月8日週四	燕麥飯	香酥烏魚	烏魚片CAS	1020pc	南洋咖哩	履歷洋芋去	55	翠綠青江菜	履歷青江菜	80	蘿蔔綜合湯	白蘿蔔去皮	20	水果燕麥粒
			樹薯粉公斤	6kg		履歷紅蘿蔔	12		蒜末	0.6		凍豆腐非基	10	
			耐炸油十八	2桶		履歷洋蔥去	6		履歷紅蘿蔔	3		有機黑蠔菇	4	
			椒鹽粉一斤	1盒		上肉丁台優	12					正大骨台優	6	
			75g/p			履歷地瓜去	10					薑片	1	
			冰棄率10%			咖哩粉一斤	1盒							
						青豆仁冷凍	3							
1月9日週五	五穀飯	普羅旺斯燉雞	骨腿丁台優	78	奶焗花椰	綠花椰菜CAS	36	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜	80	玉米蛋花湯	玉米粒包裝	19包	五穀米保久乳全脂
			履歷洋芋去	12		白花冷凍台	24		嫩薑絲	0.6		洗選蛋追溯	10	
			履歷紅蘿蔔	5		木耳朵追溯	4					正大骨台優	6	
			履歷洋蔥去	6		履歷紅蘿蔔	4					履歷紅蘿蔔	3	
			義大利香料	1罐		螺旋麵三色	10包							
			蒜仁	0.6		康寶白汁粉	2包							
			薑片	0.6		乳酪絲	4							
			蕃茄醬可果	1桶		蒜末	0.6							
						粗絞肉台優	9							
						洋香菜葉	1罐							

廢棄率：雞腿、雞排、雞翅20~25%；骨腿丁、雞丁、鴨丁30~35%；排骨丁、豬腳丁45~50%。魚丁包冰率30~50%。小葉菜類3~6%；包葉菜類2~3%；瓜菜類2~3%。過敏原：本份菜單含有甲殼類、魚類、堅果類、芝麻、花生、奶類、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用。

全面使用臺灣豬肉

臺中市龍井區龍泉國小午餐食譜數量設計表

114學年度第一學期第 20 週

用餐人數： 960

單位：公斤

印表日期：0114.12.11

日期	主食	菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	蔬菜用量明細		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	四方干公斤	54	古早味蒸蛋	洗選蛋追溯	53	有機蘿蔓菜	蘿蔓菜有機	80	青木瓜養生湯	青木瓜中丁	28	紫米黑糯米
			杏鮑菇支有	6		蒜末	0.6		嫩薑絲	1		有機黑蠔菇	5	
			履歷紅蘿蔔	5		履歷紅蘿蔔	6					生豆包絲非	3	
			白蘿蔔去皮	20		生香菇片追	3					紅棗	1台斤	
			蒜仁	0.6		香鬆鯉魚御	3包					薑片	0.6	
			萬用滷包布	5粒		粿紙	50pc							
			醬油萬家香	1桶										
			薑片	1										
人數:970														
1月13日週二	糙米飯	梅干燒肉	上肉丁台優	60	海帶三絲	海帶絲	38	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜	80	南瓜濃湯	南瓜去皮小	25	水果糙米
			梅干菜粒Kg	5		粗黃豆干絲	15		嫩薑絲	0.6		洗選蛋追溯	6	
			乾筍干	18		履歷紅蘿蔔	6					履歷洋蔥去	5	
			蒜仁	0.6		上肉絲台優	6					奶粉公斤	2	
			薑片	0.6		嫩薑絲	0.6					履歷紅蘿蔔	3	
						白芝麻熟	0.3							
人數:970														
1月14日週三	雞肉飯	嘉義雞肉飯	雞清絞肉台	33	飄香滷蛋	水煮蛋CAS	1000pc	翠綠青江菜	履歷青江菜	80	竹筍高纖湯	鮮筍片追溯	24	
			粗絞肉台優	12		白蘿蔔去皮	15		蒜末	0.6		金針菇有機	5	
			蒜末	0.6		小硬干對切	18		履歷紅蘿蔔	3		正大骨台優	6	
			履歷小黃瓜	10		薑片	1					芹菜追溯	1	
			三色豆包裝	15		蒜仁	1							
			栗子熟	6		萬用滷包布	6粒							
			薑末	2		50g/p								
			紅蔥末	2										
			麻油福壽	1桶										
人數:970														
1月15日週四	胚芽飯	泡菜燒雞	骨腿丁台優	81	螞蟻上樹	冬粉粒特級	12	蒜香菠菜	履歷菠菜截	80	結頭魚丸湯	結頭菜中丁	28	水果胚芽米
			泡菜	12		包心白菜台	34		蒜末	0.6		虱目珍珠丸	9	
			薑片	1		粗絞肉台優	6					正大骨台優	6	
			蕃茄醬可果	1桶		履歷紅蘿蔔	5					香菜	0.3	
						木耳朵追溯	5							
						乾香菇片台	1台斤							
						蒜末	0.6							
						沙茶醬牛頭	1桶							
						蝦皮	0.6							
人數:970														
1月16日週五	五穀飯	香酥魚片	鯰魚片六七	1020pc	鮮蔬豆腐煲	薄板豆腐盤4.2Kk	14盤	翠綠油菜	履歷油菜截	80	黃瓜鮮菇湯	大黃瓜薄片	28	鮮豆漿光泉五穀米
			耐炸油十八	2桶		木耳朵追溯	4		蒜末	0.6		杏鮑菇切片	3	
			樹薯粉公斤	10kg		鮮筍片追溯	9					嫩薑絲	0.6	
			椒鹽粉一斤	1盒		粗絞肉台優	6					正大骨台優	6	
			92g/p			履歷紅蘿蔔	5					履歷紅蘿蔔	3	
			冰率30%			蒜末特	1							
						毛豆仁	3							
人數:970														

廢棄率：雞腿、雞排、雞翅20~25%；骨腿丁、雞丁、鴨丁30~35%；排骨丁、豬腳丁45~50%。魚丁包冰率30~50%。小葉菜類3~6%；包葉菜類2~3%；瓜菜類2~3%。過敏原：本份菜單含有甲殼類、魚類、堅果類、芝麻、花生、奶類、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用。

全面使用臺灣豬肉

臺中市龍井區龍泉國小午餐食譜數量設計表

114學年度第一學期第 21 週

用餐人數：970

單位：公斤

印表日期：0114.12.11

日期	主食	菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	蔬菜用量明細		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	油豆腐丁傳	56	歐姆炒蛋	洗選蛋追溯	52	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜	80	金針什錦湯	乾金針台灣	1	小米
			毛豆仁	5		木耳朵追溯	7		嫩薑絲	0.6		薑片	0.6	
			杏鮑菇支有	9		履歷洋蔥去	15					昆布(乾)	1台斤	
			履歷紅蘿蔔	6		履歷紅蘿蔔	7					高麗菜台優	20	
			薑片	0.6		乳酪粉罐裝	2罐							
			辣椒	0.3		蒜末	1							
			豆酥台斤裝	3包										
人數:970														
1月20日週二	糙米飯	柑樹子蒸魚	水鯊丁台優	125	栗子燒白菜	包心白菜台	64	蒜香菠菜	履歷菠菜截	80	海帶芽蛋花湯	乾海帶芽	1.5	水果
			柑樹子大	1桶		栗子熟	5		蒜末	0.6		洗選蛋追溯	10	
			蒜末	0.6		履歷紅蘿蔔	5					正大骨台優	6	
			嫩薑絲	1		木耳朵追溯	4					嫩薑絲	1	
			辣椒	0.3		生香菇朵追	3							
			凍豆腐非基	12.6		上肉絲台優	9							
			履歷洋蔥去	5		蒜末	0.6							
			冰率45%			冬蝦台斤	1台斤							
						沙茶醬牛頭	1桶							
人數:970														
1月21日週三	炒米粉	炒米粉	新竹炊粉細	36	炸雞翅	雞翅六台優	970pc	翠綠油菜	履歷油菜截	80	冬瓜排骨湯	冬瓜去皮籽	25	
			高麗菜台優	37		樹薯粉公斤	8kg		蒜末	0.6		排骨丁台優	9	
			上肉絲台優	18		耐炸油十八	1桶					嫩薑絲	1	
			木耳朵追溯	4		椒鹽粉一斤	1盒					金針菇有機	3	
			履歷紅蘿蔔	6		100g/p								
			韭菜追溯	3										
			乾香菇片台	0.6										
			冬蝦	0.6										
			紅蔥末	1										
			芹菜追溯	1										
人數:970														
1月22日週四	胚芽飯	古都肉燥	粗絞肉台優	60	黃瓜鮮燴	大黃瓜去皮	60	有機銀芽	綠豆芽有機	72	年糕湯	履歷蚵白菜	15	水果 胚芽米
			毛豆仁	3		履歷紅蘿蔔	6		韭菜追溯	3		木耳朵追溯	3	
			鈕菇台灣在	0.6		杏鮑菇切片	5		履歷紅蘿蔔	3		寧波年糕	17包	
			紅蔥末	1		木耳朵追溯	5		蒜末	0.6		凍豆腐非基	10	
			蒜末	0.6		蒜末	1					正大骨台優	6	
			豆干丁非基	18		上肉絲台優	3							
			履歷紅蘿蔔	6		鶉蛋QR福霖	10							
人數:970														
1月23日週五	五穀飯	麻油雞	骨腿丁台優	78	麻婆豆腐	薄板豆腐盤4.2k	16盤	蒜香福山萵	履歷福山萵	80	芥菜養生湯	芥菜仁追溯	25	五穀米
			薑片	1		履歷紅蘿蔔	6		蒜末	0.6		上肉絲台優	6	
			麻油福壽	1桶		辣豆瓣醬大	1桶					薑片	1	
			米血丁	4包		無辣豆瓣醬	1桶					正大骨台優	6	
			高麗菜台優	10		粗絞肉台優	6					有機黑蠔菇	3	
			枸杞公斤	0.3		蒜末	0.6							
						蔥	0.6							
人數:970														

廢棄率：雞腿、雞排、雞翅20~25%；骨腿丁、雞丁、鴨丁30~35%；排骨丁、豬腳丁45~50%。魚丁包冰率30~50%。小葉菜類3~6%；包葉菜類2~3%；瓜菜類2~3%。過敏原：本份菜單含有甲殼類、魚類、堅果類、芝麻、花生、奶類、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用。

全面使用臺灣豬肉