台中市　龍泉　國民小學 午餐食譜數量設計表 114 學年度第 二 學期第 6 週

用餐人數： 15　　素食　　單位： 公斤

日期	主食	菜名	主菜用量明細 材料	數量	菜名	副菜(一)用量明細 材料	數量	菜名	副菜(二)用量明細 材料	數量	菜名	湯類用量明細 材料	數量	水果飲料
3月16日 週一	糙米飯	海結滷豆輪	海帶結		紅蘿蔔炒蛋	洗選蛋		薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜		冬瓜湯	冬瓜		
			麵輪			紅蘿蔔			嫩薑絲			枸杞		
			四方干			玉米粒	1					薑		
			紅蘿蔔									生豆包絲		
			杏鮑菇									生香菇		
3月17日 週二	胚芽飯	炸蔬菜餅	南瓜切絲	0.6	鮮蔬豆腐煲	豆腐		福山萵苣	福山萵苣		酸菜豆皮湯	酸白菜		水果
			芋頭切絲	0.6		木耳			嫩薑絲			大白菜		
			黃地瓜切絲	0.6		鮮筍片						油豆皮	0.1	
			芹菜	0.1		素肉燥	1p					薑絲		
			酥漿粉	1包		紅蘿蔔						杏鮑菇		
			(做成餅狀->炸)			毛豆仁						紅蘿蔔		
			(1PC/人)											
3月18日 週三	米食	夏威夷炒飯	鳳梨丁		香滷豆包	炸豆包	17p	有機銀芽	綠豆芽有機		蘿蔔鮮湯	白蘿蔔		
			碎干丁	0.3		薑片			嫩薑絲			紅蘿蔔		
			三色豆			滷包			紅蘿蔔			角螺	0.1	
			高麗菜			小黃瓜	0.3					薑片		
			洗選蛋											
			玉米粒											
			素香鬆	1P										
			腰果											
3月19日 週四	紫米飯	黑胡椒油腐	油豆腐丁	1.2	大阪高麗菜	高麗菜		炒青江菜	青江菜		紫菜蛋花湯	海苔細片		水果
			杏鮑菇			紅甜椒			嫩薑絲			洗選蛋		
			紅蘿蔔			木耳						嫩薑絲		
			粗黑胡椒			皮絲	0.2							
						金針菇								
						海苔絲								
3月20日 週五	燕麥飯	香料燉百頁結	百頁結	1	炒泡麵	王子麵		元氣菠菜	菠菜		日式味噌湯	豆腐		豆漿
			洋芋			粗干絲	0.3		嫩薑絲			味噌		
			紅蘿蔔			包心白						乾海帶芽		
			番茄醬			紅蘿蔔								
			義大利香料			芹菜	0.2							
						素沙茶醬	1p							