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 5 週

素食：15人　　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9日週一	紫米飯	腰果干丁	豆干丁		歐姆蛋	洗選蛋		有機福山萵苣	福山萵苣有機		蔬菜五行湯	高麗菜		
			毛豆仁			木耳			嫩薑絲			黑豪菇		
			紅蘿蔔			紅蘿蔔						金針菇		
			腰果			乳酪粉						油豆皮		
			鮮筍丁			玉米粒	1					木耳		
			麥芽糖											
3月10日週二	糙米飯	香筍方干腸	乾筍干		炒蘿蔔絲	白蘿蔔		油菜	油菜		金針什錦湯	乾金針		水果
			梅乾菜			素髮粳	0.5斤		嫩薑絲			黃豆芽		
			豆腸	1		木耳						皮絲	0.1	
						紅蘿蔔								
						乾香菇								
						杏鮑菇								
3月11日週三	麵食	日式炒烏龍	烏龍麵		炸雙物	素牛蒡排	17P	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜		蕃茄豆腐湯	蕃茄		
			生香菇			地瓜			嫩薑絲			豆腐		
			生豆包絲	0.3								嫩薑絲	1包	
			高麗菜											
			紅蘿蔔											
			木耳											
			芹菜	0.2										
3月12日週四	胚芽飯	凍豆腐非基改樹子燒豆腐	有機黑豪菇	0.3	沙茶白菜	包心白菜		元氣菠菜	菠菜		南瓜濃湯	南瓜		水果
			柑樹子			角螺	0.2		嫩薑絲			洗選蛋		
			嫩薑絲			金針菇						奶粉		
						木耳						紅蘿蔔		
						紅蘿蔔								
						素沙茶醬	1P							
3月13日週五	五穀飯	塔香豆乾	皮絲	0.2	黃瓜鮮燴	大黃瓜		炒青江菜	青江菜		玉米穗湯	玉米穗		保久乳
			杏鮑菇			紅蘿蔔			薑			生香菇		
			薑片			金針菇								
			九層塔			木耳								
			大溪豆乾			油片絲	0.3							
						鵪蛋								