

臺中市龍井區龍泉國小午餐食譜數量設計表 114學年度第二學期第 5 週

用餐人數： 970

單位：公斤

印表日期： 0115.02.05

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	
3月9日週一	紫米飯	腰果干丁	豆干丁非基	53	歐姆炒蛋	洗選蛋追溯	52	有機福山萵苣	福山萵苣有	80	蔬菜五行湯	高麗菜台優	20	紫米黑糯米
			毛豆仁	3		木耳朵追溯	7		嫩薑絲	0.6		有機黑蠔菇	3	
			履歷紅蘿蔔	6		履歷洋蔥去	15					金針菇有機	5	
			腰果生	4		履歷紅蘿蔔	7					油豆皮非基	3	
			蒜末	0.6		乳酪粉罐裝	2罐					木耳朵追溯	3	
			鮮筍丁追溯	9		蒜末	0.6					蔥	1	
			麥芽糖	2桶										
人數:970														
3月10日週二	糙米飯	梅干燒肉	上肉丁台優	60	炒蘿蔔絲	白蘿蔔去皮	53	翠綠油菜	履歷油菜截	80	金針排骨湯	乾金針台灣	1	水果糙米
			梅干菜粒Kg	5		上肉絲台優	9		蒜末	0.6		排骨丁台優	9	
			乾筍干	18		木耳朵追溯	5					嫩薑絲	1	
			蒜仁	0.6		履歷紅蘿蔔	6					黃豆芽追溯	17	
			薑片	0.6		乾香菇片台	0.6							
						杏鮑菇支有	6							
						蒜末	0.6							
人數:970														
3月11日週三	麵食	日式炒烏龍	烏龍麵大	117	鹹酥雞	雞胸丁台優	66	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜	80	蕃茄豆腐湯	履歷蕃茄去	14	人數:970
			生香菇片追	3		履歷地瓜切	27		嫩薑絲	0.6		薄板豆腐盤4.2K	6盤	
			上肉絲台優	18		耐炸油十八	2桶					蔥	1	
			高麗菜台優	35		九層塔	1					正大骨台優	6	
			履歷紅蘿蔔	5		樹薯粉公斤	8kg							
			履歷洋蔥去	7		中筋麵粉公	8kg							
			蒜末	1		棄率30%								
			味醂大罐	1瓶										
			木耳朵追溯	4										
			蔥	1										
			柴魚片一斤	1包										
3月12日週四	胚芽飯	柑樹子蒸魚	冰凍丁冰率45%	125	沙茶白菜	包心白菜台	65	蒜香菠菜	履歷菠菜截	82	南瓜濃湯	南瓜去皮小	25	水果胚芽米
			柑樹子大	1桶		上肉絲台優	12		蒜末	0.6		洗選蛋追溯	6	
			蒜末	0.6		金針菇有機	5					履歷洋蔥去	5	
			嫩薑絲	1		木耳朵追溯	6					奶粉公斤	2	
			辣椒	0.3		履歷紅蘿蔔	6					履歷紅蘿蔔	3	
			凍豆腐非基	12.6		蒜末	1							
			履歷洋蔥去	5		沙茶醬牛頭	1桶							
						冬蝦	0.5							
人數:970														
3月13日週五	五穀飯	塔香鴨	櫻桃鴨肉丁	78	黃瓜鮮燴	大黃瓜去皮	60	翠綠青江菜	履歷青江菜	80	玉米穗大骨湯	玉米穗段	36	保久乳全脂五穀米
			蒜仁	0.6		履歷紅蘿蔔	6		蒜末	0.6		生香菇朵追	3	
			薑片	1		金針菇有機	5					正大骨台優	6	
			九層塔	1		木耳朵追溯	5					薑片	1	
			杏鮑菇支有	6		蒜末	1							
			大溪黑豆干	17		上肉絲台優	3							
			辣豆瓣醬大	1桶		鵝蛋QR福霖	10							
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學年度第二學期第 6 週

用餐人數： 970

單位：公斤

印表日期： 0115.02.05

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		
3月16日週一	糙米飯	滷豆干	海帶結	18	日式蒸蛋	洗選蛋追溯	52	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜	80	冬瓜枸杞湯	冬瓜去皮籽	30	糙米	
			四方干公斤	53		生香菇朵追	3		嫩薑絲	0.6		枸杞	1台斤		
			履歷紅蘿蔔	6		玉米粒罐頭	2桶					嫩薑絲	1		
			杏鮑菇支有	6		履歷紅蘿蔔	5					生豆包絲非	2		
			萬用滷包布	5粒		粿紙	50pc					有機黑蠔菇	3		
			醬油萬家香	1桶		蒜末	0.6								
		薑片	1											人數:970	
3月17日週二	胚芽飯	香酥鯖魚	鯖魚CAS匯	1025?	鮮蔬豆腐煲	薄板豆腐盤4.2 K	14盤	蒜香福山莖	履歷福山莖	80	酸白菜肉鍋	酸白菜	6	水果	
			耐炸油十八	2桶		木耳朵追溯	5		蒜末	0.6		包心白菜台	18		胚芽米
			樹薯粉炸酥	1袋		鮮筍片追溯	9					上肉片台優	9		
			70g/p			粗絞肉台優	6					嫩薑絲	0.6		
			棄率5-10%			履歷紅蘿蔔	5					杏鮑菇支有	3		
						蒜末特	0.6					履歷紅蘿蔔	3		
		毛豆仁	3										人數:970		
3月18日週三	炒飯	夏威夷炒飯	鳳梨丁(大)	8桶	滷雞腿	雞腿六台優	970pc	有機銀芽	綠豆芽有機	72	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔去皮	29	水果	
			上肉絲台優	15		蒜仁	0.6		韭菜追溯	3		排骨丁台優	9		
			三色豆包裝	15		薑片	1		履歷紅蘿蔔	3		薑片	1		
			履歷洋蔥去	10		萬用滷包布	5粒		蒜末	0.6		履歷紅蘿蔔	3		
			高麗菜台優	18		100g/p									
			洗選蛋追溯	10											
			玉米粒包裝	10包											
			香鬆鯉魚御	3包											
			腰果生	5											
3月19日週四	紫米飯	黑胡椒豬柳	粗肉絲台優	60	大阪燒高麗	高麗菜台優	55	翠綠青江菜	履歷青江菜	80	紫菜蛋花湯	海苔細片小	6包	水果	
			履歷洋蔥去	24		履歷紅甜椒	4		蒜末	0.6		洗選蛋追溯	10		紫米黑糯米
			杏鮑菇切片	6		木耳朵追溯	5					嫩薑絲	0.6		
			履歷紅蘿蔔	7		上肉片台優	12					正大骨台優	6		
			粗黑胡椒粒	1包		柴魚片一斤	2包								
			蒜末	0.6		蒜末	0.6								
						味醂大罐	1瓶								
						金針菇有機	5								
		海苔絲極細	1包										人數:970		
3月20日週五	燕麥飯	普羅旺斯燉雞	骨腿丁台優	78	炒泡麵	王子麵滷味	135包	蒜香菠菜	履歷菠菜截	82	日式味噌湯	薄板豆腐盤4.2K	6盤	鮮豆漿陽光燕麥粒	
			履歷洋芋去	16		上肉絲台優	9		蒜末	0.6		味噌三公升	3盒		
			履歷紅蘿蔔	5		包心白菜台	43					履歷洋蔥去	6		
			義大利香料	1罐		履歷洋蔥去	10					柴魚片一斤	1包		
			蒜仁	0.6		履歷紅蘿蔔	5					正大骨台優	6		
			薑片	0.6		韭菜追溯	4					乾海帶芽	0.2		
			蕃茄醬可果	1桶		烤肉醬大金	1桶								

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、使用亞硫酸鹽類及其製品，不適合對其過敏體質者食用。

全面使用臺灣豬肉