

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 7 週

用餐人數： 970

單位：公斤

印表日期： 0115.02.24

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23日週一	糙米飯	避風塘豆腐	油豆腐丁傳	55	五香滷蛋	水煮蛋50g/p	1000pc	蒜香福山萬莖	履歷福山萬	80	黃瓜鮮菇湯	大黃瓜薄片	28	糙米
			毛豆仁	4		萬用滷包布	6粒		蒜末	0.6		金針菇有機	5	
			杏鮑菇支有	9		薑片	1					嫩薑絲	1	
			履歷紅蘿蔔	7		蒜仁	1					木耳朵追溯	3	
			薑片	0.6		白蘿蔔去皮	25							
			辣椒	0.3		履歷紅蘿蔔	5							
		豆酥台斤裝	3包											人數:970
3月24日週二	小米飯	德國豬腳	祥豬腳丁台	33	玉米鮮燴	玉米粒包裝	24	有機高麗菜	高麗菜有機	80	結頭魚丸湯	結頭菜中丁	28	水果 小米
			上肉丁台優	39		粗絞肉台優	9		履歷紅蘿蔔	3		虱目珍珠丸	9	
			履歷洋蔥去	10		履歷紅蘿蔔	6		蒜末	0.6		正大骨台優	6	
			西洋芹菜追	13		節瓜追溯	10					香菜	0.3	
			粗黑胡椒粒	1包		履歷洋芋去	22							
			義大利香料	1包		蒜末	0.6							
			德式豬滷包	1包		芋頭去皮追	6							
			履歷紅甜椒	4										
耐炸油十八	1桶												人數:970	
3月25日週三	麵食	麵線糊	紅麵線	30	照燒雞翅	雞翅六台優	970pc	蒜香菠菜	履歷菠菜截	82	蒸包子	鮮肉包奇美	960pc	人數:970
			鮮筍絲追溯	9		蒜末	0.6		蒜末	0.6		粿紙	50pc	
			上肉絲台優	15		薑片	0.6					65g/p		
			履歷紅蘿蔔	5		照燒醬大	1桶					含肉10g/p		
			木耳朵追溯	5										
			紅蔥末	1		100g/p								
			包心白菜台	27										
			鈕菇台灣在	0.6										
			沙茶醬牛頭	1桶										
			柴魚片一斤	2包										
洗選蛋追溯	6													
3月26日週四	胚芽飯	椒鹽魚丁	水鯊丁台優	125	青菜炒年糕	包心白菜台	45	翠綠青江菜	履歷青江菜	80	榨菜肉絲湯	榨菜絲	12	水果 胚芽米
			樹薯粉公斤	10kg		木耳朵追溯	5		蒜末	0.6		上肉絲台優	6	
			耐炸油十八	2桶		韓式年糕	20包					嫩薑絲	0.6	
			椒鹽粉一斤	1盒		粗絞肉台優	9					黃豆芽追溯	14	
			履歷地瓜切	28		履歷紅蘿蔔	5							
			含冰率45-50%			履歷洋蔥去	5							
		蒜末	0.6											
		蕃茄醬可果	1桶										人數:970	
3月27日週五	五穀飯	彩椒腰果雞丁	骨腿丁台優	78	南瓜燴豆腐	南瓜去皮去	33	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜	80	蕃茄蛋花湯	履歷蕃茄去	24	五穀米
			腰果生	5		薄板豆腐1盤4.2k	8盤		嫩薑絲	0.6		洗選蛋追溯	10	
			履歷黃甜椒	3		粗絞肉台優	6					正大骨台優	6	
			薑片	1		履歷洋蔥去	10					蔥	0.6	
			杏鮑菇切片	6		履歷紅蘿蔔	4							
			青椒	2										
			履歷紅蘿蔔	3		蒜末	0.6							

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 8 週

用餐人數： 970

單位：公斤

印表日期： 0115.02.24

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30日週一	糙米飯	蜜汁干丁	大溪豆干末	62	塔香玉米蛋	洗選蛋追溯	52	有機山茼蒿	山茼蒿有機	80	蘿蔔綜合湯	白蘿蔔去皮	24	糙米
			細冰糖一公	1包		履歷洋蔥去	20		蒜末	0.6		昆布(乾)	1台斤	
			麥芽糖	1桶		履歷紅蘿蔔	8					有機黑蠔菇	4	
			八角	1包		玉米粒包裝	5包					履歷紅蘿蔔	3	
			醬油萬家香	1桶		九層塔	0.6					薑片	0.6	
			蠔油萬家香	1桶										
			薑片	0.6										
			白芝麻熟	0.3										
			甘草	1台斤										
			杏鮑菇支有	6										
3月31日週二	燕麥飯	蒙古炒肉	上肉片台優	60	冬瓜鮮燴	冬瓜去皮籽	58	翠綠油菜	履歷油菜截	80	竹筍雞湯	鮮筍片追溯	24	水果燕麥粒
			高麗菜台優	18		履歷紅蘿蔔	5		蒜末	0.6		骨腿小丁追	10	
			蒜末	0.6		粗絞肉台優	3					薑片	1	
			烤肉醬大金	1桶		木耳朵追溯	4							
			履歷紅蘿蔔	5		嫩薑絲	0.6							
			履歷洋蔥去	10		金針菇有機	5							
						鵝蛋QR福霖	10							
4月1日週三	麵食	義大利麵	白扁麵	117	金黃雞塊	旋風雞塊	2945pc	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜	80	巧達濃湯	履歷洋芋去	28	鮮豆漿陽光
			玉米粒包裝	15包		耐炸油十八	2桶		嫩薑絲	0.6		履歷洋蔥去	5	
			粗絞肉台優	18		椒鹽粉一斤	1盒					履歷紅蘿蔔	5	
			履歷洋蔥去	20		3p/人						洗選蛋追溯	4	
			履歷紅蘿蔔	8		19.35g/p						玉米醬罐頭	2桶	
			杏鮑菇支有	3								奶粉公斤	2	
			青豆仁冷凍	3										
			蘑菇醬台塑	2桶										
			蕃茄醬可果	2桶										
			蒜末	0.6										
			義大利醬(使	2桶										
			奶油	1磅										
4月2日週四	胚芽飯	紅燒鮮魚	旗魚丁追溯	90	鮮蔬河粉	寬粉絲特級	12	蒜香福山茼蒿	履歷福山茼蒿	80	海帶芽蛋花湯	乾海帶芽	1.5	水果胚芽米
			含冰率30-35%	15		粗絞肉台優	6		蒜末	0.6		洗選蛋追溯	10	
			凍豆腐非基	15		包心白菜台	35					正大骨台優	6	
			履歷洋蔥去	17		履歷紅蘿蔔	5					嫩薑絲	1	
			蒜末	1		木耳朵追溯	5							
			辣豆瓣醬大	1桶		蒜末	0.6							
			履歷紅蘿蔔	5		沙茶醬牛頭	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