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 10 週

素食：15人　　單位： 公斤

日期	主食	菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	湯類用量明細		
			材 料	數量		材 料	數量		材 料	數量		材 料	數量	
4月14日週一	糙米飯	泡菜豆腐鍋	素泡菜	1	金針菇炒蛋	金針菇		有機小白菜	小白菜有機		昆布養生湯	昆布		
			油豆腐丁			紅蘿蔔						杏鮑菇		
			高麗菜			洗選蛋						青木瓜		
			木耳			南瓜子						豆皮		
			薑絲									薑		
			粉絲											
			蕃茄醬											
4月14日週二	燕麥飯	金桔豆腸	豆腸	1	海帶三絲	海帶絲		福山萵苣	福山萵苣		瓠瓜丸子湯	瓠瓜		水果
			紅蘿蔔			粗干絲			薑絲			小水丸	0.2	
			黃豆芽			紅蘿蔔								
			薑絲			嫩薑絲								
			桔子醬			白芝麻								
			鳳梨丁罐											
4月15日週三		什錦炒麵	白油麵		滷龍鳳腿	素龍鳳腿	17pc	綠豆芽	綠豆芽		黃瓜湯	大黃瓜		
			豆干片	0.3		杏鮑菇	0.5		薑絲			皮絲		
			高麗菜			薑			紅蘿蔔					
			紅蘿蔔											
			木耳											
			鈕菇											
			芹菜											
			素沙茶	1p										
4月16日週四	胚芽飯	紫蘇苦瓜	苦瓜Q	1	銀蘿珍菇	白蘿蔔		青江菜	青江菜		南瓜濃湯	南瓜		水果
			紫蘇梅			素髮粳	0.5斤		薑絲			洗選蛋		
			特小麵輪	0.2		秀珍菇						奶粉		
						紅蘿蔔						紅蘿蔔		
						木耳								
4月17日週五	五穀飯	三杯大溪豆干	大溪豆干	1.2	栗子燒白菜	包心白		油菜	油菜		日式味噌湯	豆腐		豆漿
			素米血	1包		栗子			薑			味噌		
			薑片			紅蘿蔔						乾海帶芽		
			九層塔			木耳								
			麻油			生香菇								
			杏鮑菇			油豆皮	0.1							