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 9 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6日週一			放假											
4月7日週二	糙米飯	金沙杏鮑菇	熟鹹蛋	6p	筍絲羹	鮮筍絲		油菜	油菜		玉米蛋花湯	玉米粒		水果
			杏鮑菇	1		生豆包切絲	0.3		薑絲			紅蘿蔔		
			凍豆腐			紅蘿蔔						洗選蛋		
						包心白菜								
						乾香菇								
						木耳								
						素沙茶	1p							
4月8日週三		香菇蔬菜粥	皮絲	0.1	炸物	豆腐	1.2	蚵白菜	蚵白菜		鮮奶乳酪捲	鮮奶乳酪捲		
			乾香菇片			生香菇朵	0.3		嫩薑絲					
			高麗菜			履歷地瓜								
			紅蘿蔔			樹薯粉								
			毛豆仁											
			玉米粒											
			洗選蛋											
			燕麥											
4月9日週四	胚芽飯	塔香肉燥	豆干丁	1.5	奶焗花椰	綠花		青江菜	青江菜		結頭鮮菇湯	結頭菜		水果
			素肉燥條	1P		白花			薑絲	1P		秀珍菇	0.2	
			蕃茄			木耳								
			九層塔			紅蘿蔔								
			辣椒			螺旋麵								
						乳酪絲								
						角螺	0.1							
4月10日週	紫米飯	蠔油素雞	素雞切片	1	小瓜什錦	小黃瓜		有機高麗菜	高麗菜有機		青菜豆腐湯	蚵白菜		
			杏鮑菇			油片絲	0.2		薑			豆腐		
			紅蘿蔔			紅蘿蔔			紅甜椒			洗選蛋		
			蠔油			金針菇								
						木耳								
						薑絲	1P							
						茭白筍								

五														