

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 9 週

用餐人數： 970

單位：公斤

印表日期：0115.03.11

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	
4月7日週二	糙米飯	柑樹子蒸魚	水鯊丁	125	筍絲羹	鮮筍絲追溯	27	翠綠油菜	履歷油菜截	80	玉米蛋花湯	玉米粒包裝	22	水果 糙米
			冰率45-50%			上肉絲台優	9		蒜末	0.6		洗選蛋追溯	10	
			柑樹子大	1桶		履歷紅蘿蔔	5					正大骨台優	6	
			蒜末	0.6		蝦皮	0.6					履歷紅蘿蔔	3	
			嫩薑絲	1		包心白菜台	30							
			辣椒	0.3		乾香菇片台	0.6							
			凍豆腐非基	12.6		蒜末	0.6							
			履歷洋蔥去	5		木耳朵追溯	5							
														人數:970
4月8日週三	香菇瘦肉粥	上肉絲台優	18	唐揚炸雞	雞胸丁台優	66	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜	80	鮮奶乳酪捲	鮮奶乳酪卷	990pc	水果 糙米	
			乾香菇片台		1台斤	味醂大罐		1瓶	嫩薑絲		0.6	裸紙		50pc
			高麗菜台優		35	履歷地瓜切		27				60g/p		
			履歷紅蘿蔔		5	樹薯粉公斤		10kg						
			毛豆仁		3	耐炸油十八		2桶						
			玉米粒包裝		12	白芝麻熟		0.3						
			洗選蛋追溯		6	棄率20-25%								
			蒜末		0.6									
燕麥粒	4													
紅蔥末	0.6											人數:970		
4月9日週四	胚芽飯	泰式打拋肉	粗絞肉台優	60	奶焗花椰	綠花椰菜	36	翠綠青江菜	履歷青江菜	80	結頭排骨湯	結頭菜去皮	25	水果 胚芽米
			豆薯小丁追	13		白花冷凍台	24		蒜末	0.6		排骨丁台優	9	
			履歷洋蔥去	10		木耳朵追溯	4					薑片	0.6	
			蒜末	0.6		履歷紅蘿蔔	4							
			九層塔	1		螺旋麵三色	10包							
			履歷蕃茄去	12		康寶白汁粉	2包							
			辣椒	0.3		乳酪絲	4							
			魚露	1罐		蒜末	0.6							
檸檬汁鮮	1罐	上肉絲台優	9											
		洋香菜葉	1罐									人數:970		
4月10日週五	紫米飯	照燒雞丁	骨腿丁台優	78	小瓜什錦	履歷小黃瓜	40	有機高麗菜	高麗菜有機	80	青菜豆腐湯	履歷蚵白菜	10	紫米黑糯米
			杏鮑菇支有	6		上肉絲台優	9		履歷紅甜椒	3		薄板豆腐盤4.2K	6盤	
			履歷紅蘿蔔	5		履歷紅蘿蔔	6		蒜末	0.6		正大骨台優	6	
			薑片	1		金針菇有機	5					洗選蛋追溯	4	
			履歷洋蔥去	10		木耳朵追溯	5							
			照燒醬大	1桶		蒜末	0.6							
		茭白筍去殼	9									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 10 週

用餐人數： 970

單位：公斤

印表日期：0115.03.10

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	
4月13日週一	糙米飯	泡菜豆腐鍋	泡菜	12	金針菇炒蛋	金針菇有機	10	有機小白菜	小白菜有機	80	昆布養生湯	昆布	0.6	糙米
			油豆腐丁傳	53		履歷紅蘿蔔	10		嫩薑絲	0.6		杏鮑菇	3	
			高麗菜台優	14		洗選蛋追溯	52					青木瓜	25	
			木耳朵追溯	6		蒜末	1					豆皮	3	
			嫩薑絲	0.6		南瓜子(乾)	1					薑片	0.6	
			寬粉絲特級	3										
			蕃茄醬可果	1桶										
人數:970														
4月14日週二	燕麥飯	金桔肉片	上肉片台優	60	海帶三絲	海帶絲	44	蒜香福山莧	履歷福山莧	80	瓠瓜丸子湯	瓠瓜去皮追	28	水果燕麥粒
			履歷紅蘿蔔	6		粗黃豆干絲	12		蒜末	0.6		虱目珍珠丸	9	
			蒜泥	1.2		履歷紅蘿蔔	6					正大骨台優	6	
			嫩薑絲	1.2		上肉絲台優	3					嫩薑絲	0.6	
			桔子醬大桶	1桶		嫩薑絲	0.6							
			黃豆芽追溯	23		白芝麻熟	0.3							
			鳳梨丁(大)	3桶										
人數:970														
4月15日週三	炒麵	什錦炒麵	白油麵	115	蠔油雞排	雞排五台優	970pc	韭菜銀芽	綠豆芽追溯	72	黃瓜排骨湯	大黃瓜薄片	27	人數:970
			上肉絲台優	18		蒜仁	0.6		韭菜追溯	3		排骨丁台優	6	
			高麗菜台優	35		薑片	0.6		履歷紅蘿蔔	3		嫩薑絲	1	
			履歷紅蘿蔔	5		萬用滷包布	5粒		蒜末	0.6		皮絲	2	
			木耳朵追溯	4		120g/p								
			鈕菇台灣在	0.6										
			冬蝦	0.5										
			芹菜追溯	3										
			紅蔥末	1.5										
沙茶醬牛頭	1桶													
4月16日週四	胚芽飯	佃煮秋刀魚	秋刀魚台優	1000pc	銀蘿珍菇	白蘿蔔去皮	55	翠綠青江菜	履歷青江菜	80	南瓜濃湯	南瓜去皮小	25	水果胚芽米
			71g/p冰棄率 15%			上肉絲台優	12		蒜末	0.6		洗選蛋追溯	6	
			薑片	1		秀珍菇追溯	6					履歷洋蔥去	5	
			紫蘇梅(大)	1桶		履歷紅蘿蔔	5					奶粉公斤	2	
			蒜仁	1		木耳朵追溯	5					履歷紅蘿蔔	3	
			辣椒	0.3		蒜末	0.6							
			白芝麻熟	0.3										
			萬用滷包布	5粒										
			蕃茄醬可果	1桶										
耐炸油十八	2桶													
人數:970														
4月17日週五	五穀飯	三杯雞	骨腿丁台優	78	栗子燒白菜	包心白菜台	60	翠綠油菜	履歷油菜截	80	日式味噌湯	薄板豆腐盤4.2K	6盤	鮮豆漿光泉五穀米
			薑片	1		栗子熟	5		蒜末	0.6		味噌三公斤	3盒	
			麻油福壽	1桶		履歷紅蘿蔔	5					履歷洋蔥去	6	
			九層塔	0.6		木耳朵追溯	4					柴魚片(控湯)	1包	
			蒜仁	1		生香菇朵追	3					正大骨台優	6	
			米血丁CAS	15		上肉絲台優	9					乾海帶芽	0.2	
			杏鮑菇切片	6		蒜末	0.6							
		冬蝦台斤	1台斤											
人數:970														

廢棄率：雞腿、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