

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 11 週

用餐人數： 970

單位：公斤

印表日期：0115.03.23

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20日週一	糙米飯	茄汁豆包	炸豆包50-60g/p	990pc	古早味蒸蛋	洗選蛋追溯	54	蒜香福山萵苣	履歷福山萵	80	鮮菇湯	有機黑蠔菇	4	糙米
			履歷洋蔥去	12		蒜末	1		蒜末	0.6		金針菇有機	5	
			蒜末	1		履歷紅蘿蔔	3					履歷紅蘿蔔	3	
			蕃茄醬可果	2桶		生香菇朵追	3					嫩薑絲	0.6	
			履歷蕃茄去	8		醬油萬家香	1桶					包心白菜台	20	
			青豆仁冷凍	3		粿紙	50pc					角螺非基改	2	
4月21日週二	燕麥飯	皇帝豆燒肉	上肉丁台優	60	黃瓜鮮燴	大黃瓜去皮	60	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜	80	茶壺湯	白蘿蔔去皮	27	水果 燕麥粒
			皇帝豆追溯	9		履歷紅蘿蔔	5		嫩薑絲	0.6		生香菇朵追	3	
			蒜仁	1		杏鮑菇切片	6					油豆腐丁傳	8	
			薑片	1		木耳朵追溯	5					柴魚片(控湯)	1包	
			萬用滷包布	10粒		蒜末	0.6					薑片	0.6	
			玉米穗段	24		上肉絲台優	3							
			履歷紅蘿蔔	4		鵝蛋QR福霖	10							
4月22日週三	肉絲蛋炒飯	肉絲	上肉絲台優	15	蜜汁雞翅	雞翅六台優	970pc	翠綠青江菜	履歷青江菜	80	金針排骨湯	乾金針台灣	1	人數:970
			玉米粒包裝	12		薑片	1		蒜末	0.6		排骨丁台優	9	
			高麗菜台優	34		麥芽糖	1桶					嫩薑絲	1	
			履歷紅蘿蔔	6								黃豆芽追溯	17	
			洗選蛋追溯	12										
			乾香菇片台	0.6										
			蝦皮	0.6										
			蒜末	0.6										
			履歷洋蔥去	5										
4月23日週四	胚芽飯	香酥魚片	水鯊片100g/p	1020pc	咖哩洋芋	履歷洋芋去	60	翠綠油菜	履歷油菜截	80	空心菜小魚湯	吻仔魚熟	2	水果 胚芽米
			冰率35%			履歷紅蘿蔔	15		蒜末	0.6		履歷空心菜	25	
			耐炸油十八	2桶		履歷洋蔥去	10					蒜仁	1	
			樹薯粉公斤	10kg		上肉丁台優	12					正大骨台優	6	
			椒鹽粉一斤	1盒		咖哩粉一斤	1盒					洗選蛋追溯	4	
						毛豆仁	3							
4月24日週五	五穀飯	蔥油淋雞	骨腿丁台優	78	鳳梨木耳	鳳梨丁(大)	6桶	有機黑葉白菜	黑葉白菜有	80	榨菜肉絲湯	榨菜絲	12	五穀米
			蔥	1		木耳朵追溯	9		嫩薑絲	0.6		上肉絲台優	6	
			蒜末	1		上肉片台優	6		履歷紅蘿蔔	3		嫩薑絲	0.6	
			嫩薑絲	1		履歷小黃瓜	14					高麗菜台優	14	
			香油福壽	1桶		麵腸片	24							
			履歷洋蔥去	8		嫩薑絲	0.6							
			米血丁	5包		腰果生	5							

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 12 週

用餐人數： 970

單位：公斤

印表日期：0115.03.23

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27日週一	糙米飯	五香滷味	千層豆干非	42	歐姆炒蛋	洗選蛋追溯	52	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜	80	竹筍三絲湯	鮮筍絲追溯	23	糙米
			杏鮑菇支有	6		木耳朵追溯	5		嫩薑絲	0.6		有機黑蠔菇	4	
			白蘿蔔去皮	28		履歷洋蔥去	15					金針菇有機	5	
			履歷紅蘿蔔	6		履歷紅蘿蔔	10					皮絲	2	
			蒜仁	1		乳酪粉罐裝	2罐					芹菜追溯	1	
			薑片	1		蒜末	0.6							
			萬用滷包布	10粒										
人數:970														
4月28日週二	紫米飯	甘藷甜燒豬柳	粗肉絲台優	60	蒲仔麵	瓠瓜去皮追	35	蒜香空心菜	履歷空心菜	75	海帶芽蛋花湯	乾海帶芽	1.5	水果紫米黑糯米
			履歷地瓜切	16		乾香菇片台	0.3		蒜末	0.6		洗選蛋追溯	10	
			杏鮑菇切片	3		上肉片台優	9		紅蔥末	0.6		正大骨台優	6	
			履歷洋蔥去	17		木耳朵追溯	5					嫩薑絲	0.6	
			蒜末	1		履歷紅蘿蔔	5							
			醬油萬家香	1桶		白麵線	10.8							
						蝦皮	0.6							
						嫩薑絲	0.6							
人數:970														
4月29日週三	客家板條(乾)	板條	117	沙茶雞排	雞排五台優	970pc	蒜香福山萵苣	履歷福山萵	80	冬瓜魚丸湯	冬瓜去皮籽	28	鮮豆漿陽光	
			粗絞肉台優		15	蒜仁		0.6	蒜末		0.6	虱目珍珠丸		9
			高麗菜台優		35	薑片		0.6				嫩薑絲		0.6
			履歷紅蘿蔔		5	沙茶醬牛頭		1桶				正大骨台優		6
			木耳朵追溯		5									
			乾香菇片台		0.6	120g/p								
			紅蔥末		2									
			冬蝦		0.6									
韭菜追溯	4													
人數:970														
4月30日週四	胚芽飯	金沙椰奶魚	鯨魚丁冰率35%	100	白菜滷	包心白菜台	70	有機青松菜	青松菜有機	80	蕃茄豆腐湯	履歷蕃茄去	14	水果胚芽米
			南瓜去皮追	10		履歷紅蘿蔔	5		嫩薑絲	0.6		豆腐4.2K/P	6盤	
			熟鹹蛋	96顆		木耳朵追溯	5					蔥	1	
			芋頭去皮追	4		上肉絲台優	9					正大骨台優	6	
			葡萄乾公斤	1		鈕菇台灣在	0.3							
			椰漿	6罐		冬蝦	0.5							
			履歷洋芋去	22		蔥	0.6							
			腰果生	1		蒜末	0.6							
			履歷地瓜去	5		金針菇有機	5							
			耐炸油美食	2桶		洗選蛋追溯	5							
樹薯粉公斤	5kg													
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