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 11 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20日週一	糙米飯	茄汁豆包	豆包		古早味蒸蛋	洗選蛋		福山萵苣	福山萵苣		鮮菇湯	黑豪辜		
			蕃茄醬			紅蘿蔔			薑絲	1p		金針菇		
			蕃茄			生香菇						紅蘿蔔		
			青豆仁			醬油						包心白		
						粿紙						薑絲		
												角螺		
4月21日週二	燕麥飯	皇帝豆燒百頁	百頁豆腐	1	黃瓜鮮燴	大黃瓜		蚵白菜	蚵白菜		茶壺湯	白蘿蔔		水果
			皇帝豆			紅蘿蔔			薑絲			生香菇		
			薑片			杏鮑菇						油豆腐丁		
			滷包			木耳						薑		
			玉米穗			皮絲	0.1							
			紅蘿蔔			鵪蛋								
4月22日週三		素香炒飯	碎干丁	0.6	蜜汁牛蒡排	素牛蒡排	15pc	青江菜	青江菜		金針豆皮湯	乾金針		
			玉米粒			海帶結	0.5		薑絲			油豆皮	0.1	
			高麗菜			薑片						黃豆芽		
			紅蘿蔔			麥芽糖								
			洗選蛋											
			薑											
			乾香菇片小	1P										
4月23日週四	胚芽飯	炸物	豆腐1.2	1p	咖哩洋芋	洋芋		油菜	油菜		空心菜鮮湯	空心菜		水果
			茄子Q	0.3		紅蘿蔔			薑絲	1p		生豆包	0.2	
			素甜不辣	0.5		素肉燥	1p					洗選蛋		
			椒鹽粉			毛豆仁								
						素咖哩	1p							
4月24日週	五穀飯	香滷素雞	素雞切片	1	鳳梨木耳	鳳梨丁		有機黑葉白菜	有機黑葉白菜		榨菜絲湯	榨菜絲		
			素米血	1包		木耳			紅蘿蔔			杏鮑菇	0.1	
						小黃瓜			薑絲			高麗菜		
						麵腸片								
						嫩薑絲								
						腰果								

五														