臺中市龍井區龍泉國小午餐食譜數量設計表 109學年度第一學期第 1 週

用餐人數： 890

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		水果飲
			材 料	數量		材 料	數量		材 料	數量		材 料	數量	
8月31日週一	地瓜飯	蔥燒豆腐丁	油豆腐丁傳	57	義式焗蛋	洗選蛋追溯	53	脆炒高麗菜	履歷高麗菜	75	昆布養生湯	昆布乾	1台斤	黃地瓜去皮糙米
			鮮筍片在地	9		洋蔥去皮追	22		紅蘿蔔去皮	3		紅蘿蔔去皮	3	
			冬粉粒小包	3包		蕃茄醬可果	1桶		蒜末	0.6		白蘿蔔去皮	27	
			薑片	0.6		青豆仁冷凍	3					正大骨台優	3	
			紅蘿蔔去皮	3		乳酪絲	4					嫩薑絲	0.6	
			蒜末	0.6		紅甜椒追溯	3					金針菇特追	3	
						黃甜椒追溯	3							
						蒜末	0.6							
				義大利香料	1罐								人數:890	
9月1日週二	糙米飯	黑胡椒豬柳	粗肉絲台優	57	玉米鮮燴	玉米粒台優	30	翠綠青江菜	履歷青江菜	77	酸菜白肉鍋	酸白菜	6	水果
			洋蔥去皮追	22		鮑魚菇追溯	6		嫩薑絲	0.8		大白菜切追	20	
			黑蠔菇又名	6		粗絞肉台優	6					上肉片台優	6	
			紅蘿蔔去皮	4		紅蘿蔔去皮	5					嫩薑絲	0.4	
			粗黑胡椒粒	1包		青豆仁冷凍	5					油豆皮非基	1.8	
			蒜末	0.6		洋芋去皮追	15					紅蘿蔔去皮	3	
						蒜末	0.6							
						蔥追溯	0.6							
9月2日週三	麵食	客家板條(乾)	板條	140	滷雞翅	雞翅85g	890pc	有機蔬菜	綠豆芽有機	62	竹筍排骨湯	鮮筍片追溯	24	紫米黑糯米
			粗絞肉台優	18		蒜仁	0.6		紅蘿蔔去皮	3		中排骨台優	9	
			高麗菜切追	30		薑片	0.6		蒜末	0.6		芹菜追溯	0.6	
			紅蘿蔔去皮	4		萬用滷包	10p		韭菜追溯	3		生香菇片追	3	
			木耳絲追溯	4		蔥	0.5							
			香菇片台灣	0.7										
			紅蔥末	1.5										
			冬蝦	0.7										
			韭菜追溯	4										
			芹菜追溯	1										
9月3日週四	紫米飯	椒鹽魚條	虱目魚柳	54	黃瓜鮮燴	大黃瓜去皮	66	翠綠油菜	履歷油菜截	77	山藥鮮菇湯	山藥去皮追	22	水果燕麥粒
			地瓜薯條	30		紅蘿蔔去皮	4		嫩薑絲	0.8		中排骨台優	12	
			樹薯粉公斤	10kg		金針菇特追	5					紅蘿蔔去皮	4	
			耐炸油十八	2桶		木耳絲追溯	3					薑片	1	
						上肉片台優	9					紅棗	1台斤	
						蒜末	0.6							
9月4日週五	燕麥飯	咖哩雞	骨腿丁台優	72	鮮蔬河粉	寬粉絲特級	12	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜	76	瓠瓜丸子湯	瓠瓜去皮追	30	人數:890
			洋芋去皮追	17		粗絞肉台優	9		嫩薑絲	0.8		珍珠貢丸	6	
			紅蘿蔔去皮	5		高麗菜切追	25					正大骨台優	3	
			青豆仁冷凍	3		紅蘿蔔去皮	4					嫩薑絲	0.6	
			洋蔥去皮追	6		木耳絲追溯	3							
			咖哩粉一斤	2盒		蒜末	0.6							
						香菇片台灣	1台斤							

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%(各家原料廠不盡相同)。小菜菜類(小白菜、油菜、青江菜、菠菜等)3~6%；包菜菜類(高麗菜、大白菜、包心A菜等)2~3%；瓜菜類(冬瓜、瓠瓜、大黃瓜、絲瓜等)2~3%。

臺中市龍井區龍泉國小午餐食譜數量設計表 109學年度第一學期第 2 週

用餐人數： 890

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		水果飲
			材 料	數量		材 料	數量		材 料	數量		材 料	數量	
9月7日週一	地瓜飯	宮保干丁	大溪豆干末	50	香鬆蒸蛋	洗選蛋追溯	50	有機蔬菜	空心菜有機	65	黃瓜鮮菇湯	大黃瓜去皮	26	黃地瓜去皮糙米
			蒜味花生	3		香鬆鯉魚御	3包		蒜末	0.6		油豆皮非基	1.8	
			小黃瓜追溯	12		打菜盒	45pc					黑蠔菇又名	4	
			紅蘿蔔去皮	4								正大骨台優	6	
			薑片	0.8										
			乾辣椒	1包										
人數:890														
9月8日週二	糙米飯	紅燒肉	上肉丁台優	54	碧玉鮮燴	冬瓜去皮籽	55	脆炒高麗菜	履歷高麗菜	76	日式味噌湯	板豆腐非基4.2k	5板	水果
			白蘿蔔去皮	22		金針菇特追	5		紅蘿蔔去皮	3		味噌三公斤	3盒	
			特小麵輪	3		上肉絲台優	6		蒜末	0.6		洋蔥去皮追	5	
			紅蘿蔔去皮	3		紅蘿蔔去皮	4					柴魚片一斤	1包	
			蒜仁	0.6		木耳絲追溯	4					正大骨台優	6	
			薑片	0.6		嫩薑絲	0.6							
			萬用滷布	10粒		鵝蛋	6							
人數:890														
9月9日週三	米食	肉絲蛋炒飯	上肉絲台優	12	滷豬排	肉排60g	890pc	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜	76	玉穗綜合湯	玉米穗段台	18	胚芽米
			玉米粒非基	15		蒜仁	0.6		嫩薑絲	0.8		白蘿蔔去皮	10	
			高麗菜切追	27		薑片	0.6					虱目魚丸珍	6	
			紅蘿蔔去皮	4								正大骨台優	6	
			洗選蛋追溯	14								芹菜追溯	0.6	
			蔥追溯	1										
			香菇片台灣	1台斤										
			蝦皮	0.7										
			蒜末	0.6										
人數:890														
9月10日週四	胚芽飯	寶島香魚	石喬片80g	890pc	筍絲羹	鮮筍絲追溯	15	翠綠青江菜	履歷青江菜	77	海帶芽蛋花湯	乾海帶芽	1	水果蕎麥
			耐炸油	2桶		上肉絲台優	6		嫩薑絲	0.8		洗選蛋追溯	10	
			樹薯粉公斤	10kg		紅蘿蔔去皮	4					正大骨台優	6	
						蝦皮	0.5					嫩薑絲	0.5	
						大白菜切追	46							
						金針菇特追	5							
						蒜末	0.6							
人數:890														
9月11日週五	蕎麥飯	鮑菇燒雞	骨腿丁台優	72	海味絲瓜	絲瓜去皮追	67	翠綠油菜	履歷油菜截	77	南瓜濃湯	南瓜去皮去	22	人數:890
			杏鮑菇支追	12		花枝切	16		嫩薑絲	0.8		洋芋去皮追	8	
			高麗菜切追	15		枸杞	1斤					洗選蛋追溯	5	
			蒜仁	0.6		金針菇特追	5					洋蔥去皮追	7	
			薑片	0.6		嫩薑絲	0.8					紅蘿蔔去皮	2	
						蔥	0.6					奶粉公斤	2	

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%(各家原料廠不盡相同)。小葉菜類(小白菜、油菜、青江菜、菠菜等)3~6%；包葉菜類(高麗菜、大白菜、包心A菜等)2~3%；瓜菜類(冬瓜、瓠瓜、大黃瓜、絲瓜等)2~3%。