

臺中市永春國民小學 午餐食譜數量設計表108學年度第二學期第9週

素食用餐人數：60人 備品：10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		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	塔香豆腸酥	豆腸非基改	5.5	管筍炒皮絲	管子筍切迨	4	麻油猴頭菇	高麗菜台優	3	木須瓠瓜	瓠瓜去皮迨	5	日式味噌湯	薄板豆腐盤	1盤
			九層塔	0.1		紅蘿蔔去皮	0.3		麻油猴頭菇	2		紅蘿蔔去皮	0.2		味噌三公斤	適量
			椒鹽粉	適量		木耳朵迨溯	0.2		薑片	0.1		木耳朵迨溯	0.2		海帶結	0.2
						無辣豆瓣醬	1桶		枸杞	0.1						
						皮絲	0.3		龍眼乾	0.1						
4月21日週二	麵食	香滷豆干	大黑豆干9丁	5	滷素米血	素米血丁	6	玉米筍炒菇	西洋芹迨	4	有機青油菜	青油菜有機	5	星洲湯麵	白油麵	10
			萬用滷包	適量		薑片	0.1		玉米筍	0.6		秀珍菇迨溯	0.2		高麗菜台優	2.5
						萬用滷包布	適量		鮑魚菇	0.4		嫩薑絲	0.1		金針菇迨溯	0.4
						花生細糖粉	0.1								奶粉公斤	0.2
															生香菇迨	0.3
															紅蘿蔔去皮	0.2
															素咖哩粉	1盒
															角螺非基改	0.2
4月22日週三	紅藜飯	醬燒油豆腐	嫩油豆腐丁	4	香菇蒸蛋	洗選蛋迨溯	4	清炒美人腿	筊白筍	2.5	翠綠地瓜葉	地瓜葉迨溯	5	南瓜濃湯	南瓜去皮迨	1.3
			大白菜切迨	1.5		紅蘿蔔去皮	0.2		小黃瓜	1.5		嫩薑絲	0.1		洋芋去皮迨	0.7
			栗子熟	0.5		生香菇迨	0.3		紅蘿蔔去皮	0.5					洗選蛋迨溯	0.6
						蘭花干非基改(全素)	5個		木耳朵迨	0.3					奶粉公斤	0.2
															奶油	適量
4月23日週四	燕麥飯	八寶炸醬	豆干丁	3.5	豆芽炒豆包絲	綠豆芽迨溯	1.2	清爽牛蒡絲	牛蒡去皮	5	有機蚵白菜	蚵白菜有機	5	黃瓜鮮菇湯	大黃瓜去皮	2.5
			碎麵輪	0.8		紅蘿蔔去皮	0.3		白芝麻熟	0.1		杏鮑菇支迨	0.2		金針菇迨溯	0.2
			紅蘿蔔去皮	0.2		生豆包非基	4		黑芝麻熟	0.1		嫩薑絲	0.1		芹菜去葉	0.1
			小黃瓜迨溯	0.3		木耳朵迨溯	0.2									
			辣椒醬	適量												
4月24日週五	多穀飯	黃豆燒鵝蛋	鵝蛋	1	白菜滷	大白菜切迨	4	旺旺仙耳	鳳梨去皮	2	炒福山萵苣	福山萵苣台	5	紅豆紫米湯	紅豆	1
			杏鮑菇支迨	0.5		紅蘿蔔去皮	0.3		黑木耳朵	2		嫩薑絲	0.1		紫米黑糯米	0.8
			紅蘿蔔去皮	0.4		木耳朵迨溯	0.3		白木耳朵	0.1					桂圓	0.1
			黃豆非基改	0.6		油豆皮非基	0.3									
			四方干非基	3		鈕菇台灣	0.1									

廢棄率：雞腿、雞排、雞翅 20~25%；、雞丁、鴨丁 30~35%；、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%。