

臺中市永春國民小學 午餐食譜數量設計表108學年度第一學期第11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		材料	數量
5月4日週一	糙米飯	孜然豆包	生豆包非基改	70個	螞蟻上樹	冬粉粒狀粉絲	0.8	菱角燴鮮蔬	甜豆加工追	3	有機黑葉白菜	黑葉白菜有	5	冬瓜什錦湯	冬瓜去皮籽	1.9
			孜然粉	1罐		高麗菜台優	2.2		玉米筍冷凍	0.5		鮑魚菇追溯	0.2		金針菇特追	0.6
						紅蘿蔔去皮	0.3		菱角	0.5		嫩薑絲	0.1		生香菇朵	0.3
						木耳朵追溯	0.3		鈕菇50克	1包					嫩薑絲	0.1
						無辣豆瓣醬	適量								腐皮非基改	0.2
5月5日週二	麵線	素肉羹麵線	紅麵線	2.1	刈包+素香腸	刈包	75個	嫩炒海帶根	海帶根	4.5	炒福山萵苣	福山萵苣台	5	紅燒桂竹筍	桂竹筍切追	1.8
			鮮筍絲追溯	0.8		素一口香腸	75條		紅蘿蔔去皮	0.5		嫩薑絲	0.1		豆豉醬	1罐
			木耳朵追溯	0.4					嫩薑絲	0.1					皮絲	0.5
			大白菜切追	2					醬油	適量					梅干菜粒狀	0.6
			紅蘿蔔去皮	0.3												
			香菜	0.1												
			素沙茶醬	適量												
			鈕菇台灣	0.1												
素肉羹	2															
5月6日週三	白飯	蠔油杏鮑菇	素雞切片非	3.8	碎脯烘蛋	碎脯	1.5	塔香茄子	茄子追溯	5	炒青江菜	青江菜台優	5	海帶芽豆腐湯	乾海帶芽	0.1
			紅蘿蔔去皮	0.4		洗選蛋追溯	3.8		九層塔	0.1		嫩薑絲	0.1		薄板豆腐非	0.4
			杏鮑菇特追	0.7					醬油	適量					嫩薑絲	0.1
			玉米筍冷凍	0.6												
			九層塔	0.1		素福州丸	15顆									
			蠔油	適量		(全素)										
5月7日週四	紅藜飯	醬燒素排骨	素脆酥排骨	5	山藥彩蔬	玉米粒台優	2.2	麻油皇宮菜	皇宮菜有機	5	有機綠豆芽	綠豆芽有機	5	蕃茄凍腐湯	蕃茄去蒂履	1.5
			白芝麻熟	0.1		山藥去皮追	0.6		秀珍菇追溯	0.3		紅蘿蔔去皮	0.2		凍豆腐非基	0.7
						毛豆仁冷凍	0.4		嫩薑絲	0.1					芹菜去葉追	0.1
						紅蘿蔔去皮	0.4								嫩薑絲	0.1
						紫山藥去皮	0.4									
						生香菇朵	0.3									
5月8日週五	紫米飯	蔭瓜豆腐	花瓜華南	1	白菜總匯	鮮筍片追溯	1.2	涼拌青木瓜絲	青木瓜去皮	3	翠綠油菜	油菜台優農	5	綠豆湯	綠豆	1.5
			豆薯去皮追	0.5		金針菇特追	0.4		蕃茄去蒂履	1		秀珍菇追溯	0.2		二砂糖包糖	1包
			薄板豆腐	2盤		有機黑蠔菇	0.2		菜豆切追	0.5						
			(一人四格)			大白菜切追	2.6		花生片	0.5						
						紅蘿蔔去皮	0.4		香菜	0.1						
						油豆皮非基	0.5		辣椒	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%。