



臺中市九德國民小學113學年度第1學期 9月 第 2 週營養午餐食譜表

供應人數：素60(含備品)

日期	9月2日 星期一			9月3日 星期二			9月4日 星期三			9月5日 星期四			9月6日 星期五		
飯	麥片飯			紅米糙米飯			特餐			燕麥飯			素鬆飯(蔬食日)		
項目	菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	採購量(kg)
主菜	梅汁豆包	杏鮑菇	1	三杯素肚	素肚切	3.5	塔香素羹麵	黃油麵	7	紅麴燒豆腸	炸豆腸切	3.5	蜜汁干丁	四方干	2
		炸豆包	60pc		杏鮑菇	1.5		素油皮	2捲		豆薯切	1		素米血丁	2包
		香菜	0.1		櫛瓜去頭	0.6		素翠玉羹	1		胡蘿蔔切	0.6		素水晶餃	1包
		薑片			素腰片300g	0.3		雞蛋	0.5		青椒片	0.6		冷凍青花菜切	1
					薑片	0.1		紅蘿蔔絲	0.3		薑片	0.1		紅蘿蔔大丁	0.3
					九層塔	0.1		筍絲	0.6		紅麴醬	1小罐		鵪鶉蛋	1
		芹菜去葉	0.3		芹菜去葉	0.2		豆芽菜	1		芹菜去葉	0.2		芹菜去葉	0.2
		薑片	0.2		薑絲	0.2		九層塔	0.1		薑絲	0.2		薑絲	0.2
副菜	瓠瓜鮮菇	瓠瓜粗絲	4	素五更什錦	盤裝豆腐切	板	素鮑魚丸	素油蔥酥	1包	三彩洋芋	雞蛋	1	歐姆炒蛋	洗選蛋	3.5
		胡蘿蔔絲	0.5		角螺	0.2		素翡翠鮑魚丸	120pc		玉米粒	1		玉米粒	1
		油片絲	0.6		生香菇	0.5		(2顆/人)			馬鈴薯小丁	2		杏鮑菇	0.5
		黑珍珠菇	0.5		酸菜絲	0.5		海苔絲	1小包		紅蘿蔔小丁	0.3		紅黃椒	0.3
											毛豆仁	1		乳酪絲	0.3
					乾辣椒	0.1		芹菜去葉	0.2		素火腿	1條		乳酪粉	1小罐
					香菜	0.1		薑絲	0.2					奶粉	0.2
時蔬青菜	空心菜	空心菜切	4.5	小白菜	小白菜切	4.5	青江菜	青江菜	4.5	有機莧菜	莧菜切	4.5	油菜	油菜切	4.5
		薑絲			薑絲			薑絲			薑絲			薑絲	
		豆腐乳	1小罐		胡蘿蔔切	0.3		杏鮑菇	0.5		金針菇	0.2		秀珍菇	0.5
湯	關東煮湯	白蘿蔔大丁	1.5	素冬瓜湯	冬瓜大丁	2	鮮奶乳酪捲	鮮奶乳酪捲	60pc	素味噌豆腐湯	乾海芽	0.05	紅豆紫米湯	紅豆	1
		金針菇	0.5		鴻喜菇	2小包					高麗菜切	1.5		紫米	0.5
		油腐丁	0.6		薑絲						豆腐	2		西谷米	0.3
		紅蘿蔔大丁	0.3		芹菜去葉						薑絲			二砂	2包
		芹菜去葉	0.2		素丸子	0.5					味噌	2小包			
飲品			水果			乳品	養樂多優酪乳		水果						
備品				備品			備檢品			備品					

臺中市九德國民小學113學年度第1學期 9月 第 3 週營養午餐食譜表

供應人數：素60(含備品)

日期	9月9日 星期一			9月10日 星期二			9月11日 星期三			9月12日 星期四				9月13日 星期五		
飯	小米飯			紫米飯			特餐			糙米飯				蕎麥飯(蔬食日)		
項目	菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	每人(g)	採購量(kg)	菜名	材料	採購量(kg)
主菜	十三香龍鳳腿	素龍鳳腿	60pc	素蒙古烤肉	百頁豆腐切	2	素火腿葷菇粥	雞蛋	0.6	鳥蛋豆輪	小小豆輪(乾)	5	0.3	素泡菜油腐	油豆腐	1.5
		十三香	1小罐		紅椒切	0.5		生香菇	0.3		海帶結	33	2		角螺	0.2
		薑片	0.1		紅蘿蔔片	0.3		素火腿丁	0.6		鵪鶉蛋	17	1		杏鮑菇	0.6
		1/4乾丁			高麗菜切	1.5		素油皮	2捲		紅蘿蔔大丁	5	0.3		大白菜切	1.5
		芹菜去葉	0.3		豆干片	1.5		高麗菜切	1.8		水花生	5	0.3		素韓式泡菜	1包
		薑絲	0.2		九層塔	0.1		胡蘿蔔小丁	0.3		薑片		0.1		韓式年糕	1包
					照燒醬	1罐		芹菜去葉	0.1		芹菜去葉	5	0.3		乳酪絲	0.2
								白精靈菇	1小包		薑絲	3	0.2			
								鴻喜菇	1小包						芹菜去葉	0.2
								素油蔥酥	1包						薑絲	0.2
副菜	鴛鴦粉絲	冬粉	0.5	蛋酥絲瓜	雞蛋	0.3	素黃金蝦捲	素蝦捲	60P	素客家小炒	豆干片	42	2.5	五香茶葉蛋	五香粉	1小罐
		埔里米粉	0.4		絲瓜切	4.5		洋芋薯條	2		木耳絲	8	0.5		水煮蛋	60P
		高麗菜切	1.8		紅蘿蔔絲	0.3					芹菜去葉	17	1		乾鈕菇	0.05
		素油皮	2捲		金針菇	0.3					青龍	8	0.5			
		紅蘿蔔絲	0.3		乾香菇絲	0.05		芹菜去葉	0.3		胡蘿蔔絲	5	0.3			
		木耳絲	0.3		素蟬味絲	0.2		薑絲	0.2		油花生	2	0.1			
		芹菜去葉	0.1		香菜	0.1										
		素油蔥酥	1包		薑絲											
時蔬青菜	高麗菜	高麗菜切	4.5	大陸妹	大陸妹	4.5	青江菜	青江菜切	4.5	有機小松菜	有機小松菜切	75	4.5	地瓜葉	地瓜葉切	4.5
		胡蘿蔔絲	0.3		薑絲			薑絲			薑絲		薑絲			
		木耳切	0.3		杏鮑菇	0.5		胡蘿蔔粗絲	0.3		胡蘿蔔絲	5	0.3			
		薑絲														
湯	酸辣湯	鮮筍絲	0.6	山藥玉米湯	紅棗	0.1	黑糖雙色花捲	黑糖雙色花捲	60P	番茄黃芽湯	番茄	20	1.2	珍珠鮮奶茶	白粉圓	0.6
		榨菜絲	0.3		玉米段	1.5		(七品蓮)			黃豆芽	25	1.5		粉圓	0.6
		雞蛋	0.5		芹菜去葉	0.1					角螺	3	0.2		紅茶包	2小包
		豆腐	1		紅蘿蔔大丁	0.2					雞蛋	8	0.5		奶粉	0.3
		木耳絲	0.2		素排骨酥	0.2					薑片				二砂	2包
		胡蘿蔔絲	0.2		山藥大丁	1										
		香菜	0.1													
飲品			水果				養樂多優酪乳		水果							
備品			備品				備檢品		備品							

臺中市九德國民小學113學年度第1學期 9月 第 4 週營養午餐食譜表

供應人數：素60(含備品)

日期	9月16日 星期一			9月17日 星期二			9月18日 星期三			9月19日 星期四			9月20日 星期五		
飯	麥片飯			中秋佳節			特餐			蕎麥飯			有機糙米飯-蔬食日		
項目	菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	採購量(kg)
主菜	素鹽水黑乾	1/9黑乾丁	3				素香菇米糕	長糯米	1	素魚香茄子	素魚片	60pc	橙香素雞丁	素雞丁	2
		冷凍青花菜切	1.5					雞蛋	2		茄子	1		油豆腐丁	2
		筍片	1					玉米粒	1		雞蛋	10顆		杏鮑菇	1
		玉米筍	0.3					素火腿丁	1		素肉燥	2小包		胡蘿蔔片	0.3
		薑片	0.1					碎豆輪	0.2					紅椒切	0.3
		八角粒	1小包					乾香菇絲	0.1					青椒切	0.3
								素油蔥酥	1包					光泉柳橙汁	1罐
		芹菜去葉	0.3					香菜	0.1		芹菜去葉	0.2		芹菜去葉	0.2
		薑絲	0.2								薑絲	0.2		薑絲	0.2
副菜	蛋煎麻油麵線	麵線	0.8				素鍋貼	素鍋貼	120P	鳳梨炒木耳	百頁豆腐切丁	1.5	素沙茶黑干	大黑豆干切丁	3
		雞蛋	30pc					(2個/人)			素肉絲	0.1		素天婦羅	2
		金針菇	0.5					香菜			鳳梨去皮	1.5		紫血糕	1
		紅蘿蔔絲	0.3					芹菜去葉	0.2		木耳絲	1.5		香菜	0.1
		薑片	0.1					薑絲	0.2		角螺	0.3		素沙茶	1小罐
		九層塔	0.2								紅蘿蔔絲	0.3			
		麵粉	1								薑絲				
時蔬青菜	空心菜	空心菜切	4.5				青江菜	青江菜切	4.5	莧菜	莧菜切	4.5	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜切	4.5
		薑絲						薑絲			胡蘿蔔絲	0.3			
		油皮	1捲					胡蘿蔔絲	0.3		薑絲			薑絲	
湯	四神湯	乾皮絲	0.6				古早味豆腐湯	什錦丸	0.6	筍片湯	鮮筍切	2	綠豆地瓜湯	綠豆	0.6
		洋薏仁	0.5					三角油腐	0.6		素排骨酥	0.2		地瓜大丁	1.5
		蓮子	0.2					角螺	0.1		素清丸	0.5		台糖二砂	2包
		淮山	1小包					筍乾	0.5					芋圓600g	1包
		芡實	1小包					酸菜絲	0.5					地瓜圓600g	1包
		山藥去皮	1					豆腐	1						
		薑片	0.1					薑絲							
		當歸	1小包												
飲品			水果				養樂多優酪乳		水果						
備品							備檢品			備品					

臺中市九德國民小學113學年度第1學期 9月 第 5 週營養午餐食譜表

供應人數：素60(含備品)

日期	9月23日 星期一			9月24日 星期二			9月25日 星期三			9月26日 星期四			9月27日 星期五				
飯	小米飯			薏仁飯			特餐			五穀飯			奶油薑黃飯(蔬食)				
項目	菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	採購量(kg)		
主菜	匈牙利燒油腐	麻將丁	3	芋香獅子頭	獅子頭	120P	素茄汁義大利麵	白扁油麵	7	素炒燻鴨片	燻鴉片3K	3	紅燒豆輪	小豆輪	0.5		
		馬鈴薯大丁	1.5		芋頭切大丁	2		素火腿丁	1		小黃瓜絲	1.5		白蘿蔔大丁	1.8		
		青椒切	0.5		胡蘿蔔切	0.5		冷凍青花菜切	2.5		紅蘿蔔絲	0.5		熟花生	0.5		
		紅番茄去蒂	0.6		乾香菇	0.05		玉米粒	1		紅椒切	1		乾鈕菇小	0.05		
		番茄糊	1小罐		薑片	0.1		三色豆	0.5		薑絲	0.1		紅蘿蔔大丁	0.3		
		月桂葉	1小包					紅蘿蔔小丁	0.5		乾辣椒	0.1		油腐丁	1		
		素義大利香料粉	1小罐		芹菜去葉	0.2		白精靈菇	0.2					薑片	0.1		
		芹菜去葉	0.2		薑絲	0.2		番茄糊	1罐		芹菜去葉	0.2		芹菜去葉	0.2		
薑絲	0.2			義大利香料粉	1小罐	薑絲	0.2	薑絲	0.2								
副菜	四色玉米	玉米粒	2	素椒麻雙色豆腐	豆腐	3	酥炸拼盤	熱狗(無裹粉)	60P	素雙菇煨胡瓜	胡瓜切	4.5	番茄炒蛋	雞蛋	3.6		
		雞蛋	0.6		三角油腐	1		小芋丸	60P		鴻喜菇	2小包		紅番茄去蒂	1.5		
		素火腿丁	1		鴻喜菇120g	1小包		杏鮑菇	2		杏鮑菇	0.5		板豆腐切	1		
		小黃瓜中丁	1		酸菜絲	0.5					胡蘿蔔切	0.3					
		紅蘿蔔小丁	0.3		寬冬粉	0.3		芹菜去葉	0.2		素蟹肉絲	0.2					
		安佳奶油	1小條					薑絲	0.2								
時蔬青菜	地瓜葉	地瓜葉切	4.5	高麗菜	高麗菜切	4.5	有機苜蓿白菜	有機苜蓿白菜切	4.5	油菜	油菜切	4.5	空心菜	空心菜切	4.5		
		薑絲			胡蘿蔔絲	0.2		胡蘿蔔絲	0.3		薑絲			薑絲		薑絲	
					木耳	0.2		薑絲			雪白菇	0.5		雪白菇	0.5	秀珍菇	0.5
					薑絲												
湯	奶香火鍋湯	大白菜切	1.5	素肉骨茶湯	青木瓜切	2	素玉米濃湯	雞蛋	0.8	筍乾豆腐湯	筍干	0.3	銀耳蓮子湯	白木耳	0.03		
		角螺	0.2		皮絲	0.2		三色豆	0.5		木耳切	0.5		蓮子(去心)	0.2		
		凍豆腐	0.5		生香菇	0.3		馬鈴薯小丁	0.6		豆腐	1		桂圓	0.1		
		玉米穗段	1		薑片	0.1		玉米粒	1		油皮	2捲		紅棗	0.05		
		奶粉	0.2		肉骨茶包	1小包		素火腿丁	0.5		薑絲			香菜	0.1	二砂	2包
								奶粉	0.3								
飲品			水果			飲品			水果				履歷豆漿				
備品				備品						備品			備檢品				