

臺中市烏日區九德國小午餐食譜數量設計表

109學年度第一學期第 17 週

用餐人數： 1,625

本校使用台灣豬肉

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	
1月4日週一	麥片飯	薑汁燒肉	上肉片台優	130	花開富貴	綠花加工追	60	蒜香高麗菜	履歷高麗菜	130	日式味噌湯	薄板豆腐盤	9盤	麥片20 小米20 人數:1,625
			洋蔥大丁追	30		白花加工追	60		紅蘿蔔絲追	6		味噌三公斤	6盒	
			紅蘿蔔片追	20		有機黑蠔菇	12		粗蒜末	1		蔥	1	
			嫩薑絲	2		粗蒜末	1		芹菜去葉追	5		乾海帶芽	0.5	
			薑汁	3罐		紅蘿蔔片追	6					柴魚片一斤	2包	
			蔥	1		鶉蛋(台灣)	16					嫩薑絲	1	
			白芝麻熟	1								正大骨台優	9	
			細冰糖三公	1包								洗選蛋追溯	12	
			味醂大罐	2瓶										
			高麗菜切追	30										
1月5日週二	小米飯	干鍋香雞	雞清丁台優	99	焗汁洋芋	螺絲麵	24包	蒜香菠菜	履歷菠菜截	130	榨菜肉絲湯	榨菜絲特	30	504退餐 人數:1,625
			青椒切追溯	6		洋芋大丁追	50		粗蒜末	1		上肉絲台優	12	
			紅甜椒切追	6		紅蘿蔔小丁	10		秀珍菇追溯	9		嫩薑絲	2	
			黃甜椒切追	6		毛豆仁特冷	15					金針菇特追	10	
			洋蔥大丁追	20		康寶白汁粉	5包					蔥	1	
			花生片燒仙	3		乳酪絲	3							
			粗黑胡椒粒	1包		玉米粒台優	30							
			花椒粒小磨	2包										
			乾辣椒	2包										
			蒜頭切片	2										
1月6日週三	麵線糊		紅麵線	48	迷迭香雞排	雞排五台優	1650pc	有機蔬菜	皺葉小白菜	130	黑糖捲	黑糖捲奇美	1640pc	有機白米90 有機糙米30 優酪乳養樂 鮮豆漿養樂 鮮奶全脂養 人數:1,625
			上肉絲台優	48		迷迭香葉	2罐		嫩薑絲	1				
			鮮筍絲追溯	17		蒜仁	2		秀珍菇追溯	9				
			紅蘿蔔絲追	9		薑片	1							
			木耳絲追溯	7		BB辣醬	12罐							
			紅蔥末追溯	2										
			鈕菇台灣	1										
			大白菜切追	52										
			香菜追溯	1										
1月7日週四	有機飯	咖哩魚塊	旗魚丁追溯	160	螞蟻上樹	冬粉粒特級	24	翠綠油菜	履歷油菜截	130	冬瓜鮮菇湯	冬瓜大丁追	52	胚芽米20 人數:1,625
			茄子追溯	20		高麗菜切追	55		嫩薑絲	1		金針菇特追	10	
			洋蔥大丁追	10		粗絞肉台優	12		鮑魚菇追溯	6		生香菇片追	6	
			香菜追溯	2		紅蘿蔔絲追	6					嫩薑絲	1	
			檸檬汁鮮	2瓶		木耳絲追溯	6					正大骨台優	9	
			魚露	2罐		粗蒜末	1					芹菜去葉追	1	
			印度咖哩紅	2罐										
			青咖哩醬	2包										
			百頁豆腐切	24										
1月8日週五	胚芽飯	韓式豆包	炸豆包1/4	97	洋蔥起司蛋	洗選蛋追溯	90	炒地瓜葉	地瓜葉追溯	125	芋香西米露	西谷米	13	
			有機黑蠔菇	8		洋蔥去皮追	50		蒜泥	2		芋頭小丁追	22	
			紅蘿蔔片追	10		紅蘿蔔絲追	5					椰漿	20罐	
			韓式辣椒醬	2盒		乳酪粉	2罐					二砂包糖一	20包	
			嫩薑絲	1		蒜末	2					奶粉公斤	5	
			蔥	1		毛豆仁特冷	6							
			泡菜	15		青椒切追溯	10							
			綠花加工追	20		乳酪絲	4							

臺中市烏日區九德國小午餐食譜數量設計表 109學年度第一學期第 18 週

用餐人數： 1,625

本校使用台灣豬肉

單位：公斤

印表日期： 0109.12.28

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	
1月11日週一	南瓜飯	烤雞翅	洽雞翅六台	1650pc	紅燒豆腐	嫩油豆腐丁	40	翠綠油菜	履歷油菜截	130	結頭大骨湯	結頭菜大丁	50	南瓜去皮切25 小麥在地食20 人數:1,625
			烤肉醬大	2桶		薄板豆腐盤	18盤		嫩薑絲	1		正大骨台優	9	
			白芝麻熟	1		青蒜追溯	3		秀珍菇追溯	6		虱目珍珠丸	12	
						玉米粒台優	30					香菜追溯	1	
						紅蘿蔔小丁	10					紅蘿蔔中丁	5	
1月12日週二	小麥飯	冰糖豬腳	豬腳丁追溯	69	海鮮蒸蛋	洗選蛋追溯	99	蒜香菠菜	履歷菠菜截	130	芥菜雞湯	芥菜仁切追	35	人數:1,625
			上肉丁台優	51		蟹味棒台優	1		粗蒜末	1		骨腿丁台優	21	
			蒜仁	2		毛豆仁特冷	8		秀珍菇追溯	9		薑片	1	
			薑片	2		豆漿五公斤	6包					鮑魚菇追溯	3	
			粗冰糖三公	2包		黃地瓜小丁	30							
			白蘿蔔大丁	45		粿紙	100pc							
			水煮花生追	15		吻仔魚熟	6							
1月13日週三	星州湯麵		白油麵	224	橙汁里肌	豬大排八立	1680pc	蝦皮銀芽	綠豆芽追溯	124	椒鹽毛豆莢	毛豆莢台優	130	優酪乳養樂 鮮豆漿養樂 鮮奶全脂養 有機白米 有機糙米 人數:1,625
			上肉片台優	39		柳橙汁一公	16瓶		韭菜追溯	2		蒜末	1	
			高麗菜切追	60		柳丁公斤	5		紅蘿蔔絲追	7		椒鹽粉一斤	1盒	
			紅蔥末追溯	2					紅蔥末追溯	2		八角粒小磨	1包	
			洋蔥中丁追	18					粗絞肉台優	6				
			奶粉公斤	5										
			咖哩粉一斤	2盒										
			康寶巴黎風	2盒										
			康寶香茅青	2包										
			康寶海龍皇	2罐										
			香茅粉檸檬	2包										
			粗蒜末	1										
			魷耳條台優	12										
			金針菇特追	10										
木耳絲追溯	6													
1月14日週四	有機飯	泰式打拋肉	粗絞肉台優	108	芋香白菜	大白菜切追	100	有機蔬菜	黑葉白菜有	130	山藥鮮菇湯	山藥大丁追	45	麥片20 多穀米20 602退 人數:1,625
			豆干丁非基	30		芋頭中丁追	24		嫩薑絲	1		金針菇特追	15	
			洋蔥小丁追	17		紅蘿蔔絲追	7		秀珍菇追溯	9		生香菇朵追	6	
			粗蒜末	2		上肉絲台優	15					正大骨台優	9	
			九層塔追溯	2		粗蒜末	1					薑片	1	
			蕃茄去蒂追	15		蔥	1							
			泰式甜辣醬	5瓶		冬蝦	1							
			魚露	3罐		鈕菇台灣在	1							
		角螺非基改	3.6											
1月15日週五	多穀飯	沙茶豆干	四方干公斤	60	金菇燴豆腐	薄板豆腐盤	23盤	蒜香高麗菜	履歷高麗菜	130	青菜蛋花湯	小白菜台優	37	604退 人數:1,625
			米血丁台優	10包		金針菇特追	10		紅蘿蔔絲追	6		洗選蛋追溯	12	
			玉米穗段台	30		紅蘿蔔絲追	5		粗蒜末	1		蔥	1.5	
			香菜追溯	2		玉米粒台優	24		芹菜去葉追	5		正大骨台優	9	
			杏鮑菇塊追	18		綠豆芽追溯	15					嫩薑絲	1	
			蒜仁	1		香菜追溯	3					紅蘿蔔絲追	6	
			薑片	1										

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%。

臺中市烏日區九德國小午餐食譜數量設計表109學年度第一學期第 19 週

用餐人數： 1,625

本校使用台灣豬肉

單位：公斤

印表日期： 0109.12.28

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	
1月18日週一	麥片飯	黑胡椒雞柳	雞柳生鮮	120	蕃茄炒蛋	洗選蛋追溯	96	蒜香蚵白菜	履歷蚵白菜	130	香菇雞湯	骨腿丁台優	21	麥片20 紅藜2斤 有機糙米30
			綠豆芽追溯	20		蕃茄去蒂追	40		嫩薑絲	2		鈕菇台灣	1	
			洋蔥切絲追	40		蔥	2		秀珍菇追溯	9		薑片	1	
			青椒切追	10		洋蔥小丁追	40					桶蔭瓜	2桶	
			紅甜椒切追	10		金針菇特追	10					冬瓜大丁追	56	
			蒜末	1										
			蔥	2										
			奶油	2磅										
		黑胡椒醬	3桶											人數:1,625
1月19日週二	紅藜糙米飯	粉蒸排骨	排骨丁台優	42	麻油鮮菇	杏鮑菇切片	15	翠綠油菜	履歷油菜截	130	玉米濃湯	玉米粒台優	30	人數:1,625
			上肉丁台優	72		高麗菜切追	56		嫩薑絲	1		洋芋小丁追	16	
			蒸肉粉真好	5包		凍豆腐非基	78		鮑魚菇追溯	6		粗絞肉台優	9	
			南瓜去皮大	50		薑母鴨藥包	11包					奶油安佳	5磅	
			薑末	1		角螺非基改	7					奶粉公斤	5	
			蒜泥	2		薑片	2					洗選蛋追溯	9	
			裸紙	60pc		白精靈追溯	15					洋蔥切絲追	5	
1月20日週三	嘉義雞肉飯	雞清丁台優	粗絞肉台優	24	老街滷味	黑輪片台優	24	蒜香菠菜	履歷菠菜截	130	青木瓜排骨湯	青木瓜中丁	50	人數:1,625
			紅蔥末追溯	3		白蘿蔔大丁	40		粗蒜末	1		中排骨台優	15	
			蒜泥	1		紅蘿蔔大丁	8		秀珍菇追溯	9		薑片	2	
						玉米穗段追	30					枸杞公斤	1	
						杏鮑菇切片	9							
						鵝蛋(台灣)	18							
						薑片	1							
						蔥	1							
		大溪黑豆干	24											
		香菜追溯	1											

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%。