

## 臺中市 九德國小 110 學年度第二學期第 4 週 午餐食譜設計表(素)

葷 1600 + 素 48 單品：1650

日期	主食	菜名	主菜用量明細 材料、數量	菜名	副菜用量明細 材料、數量	菜名	副菜用量明細 材料、數量	菜名	湯類用量明細 材料、數量	備註
2月28日一	休									
3月1日二	麥片飯	醬燒豆腐	豆腐 2板 海苔絲 1包 地瓜 2 芝麻 0.2	越南河粉	寬冬粉 1 高麗菜切 1.5 蕃茄 1 九層塔 0.2 鮮檸檬汁 1小罐 香菜 0.2 白精靈菇 1 生香菇 1	炒青菜	暘)有機 4.5 蔬菜 紅卜片 0.5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	蘿蔔丸 子湯	白蘿蔔大 2 丁 珍珠丸子 1 紅卜大丁 0.3 芹菜 0.1 鮮香菇 1	
3月2日三	清水米糕		長糯米 1 乾香菇絲 0.2 玉米粒 2 生栗子 1 香菜 0.2 鵝蛋 3 杏鮑菇 1 芋頭絲 1	豆包捲	豆包捲 55個 香菜 0.2 黃甜椒絲 1 紅甜椒絲 1 味島香鬆 1罐	炒青菜	高麗菜 5 紅卜片 0.5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	海芽鮮菇湯	乾海芽 0.1 鮑魚菇 1.2 薑絲 0.1 香菇小丸 1 子	杏鮑菇提前1天送
3月3日四	薏仁飯	古早滷味	香菜 0.2 素水晶餃 1 酸菜絲 1 百頁豆腐 1 素米血 1 豆包切4 2 大黑豆干 1 薑片 1 新鮮青花菜 1	豆薯雙絲	豆薯條 2.5 洋芋條 2 紅卜絲 0.5 木耳絲 0.5 乾香菇絲 0.1	炒青菜	鵝白菜 4.5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	牛奶火鍋湯	大白菜絲 2 角螺 0.3 凍豆腐 1 玉米穗段 1.5 鮮奶 1罐 蔬菜豆腐 1	
3月4日五	胚米飯	佛跳牆	筍干 1 大白菜切 1.5 杏鮑菇 1 乾香菇絲 0.1 芋頭中丁 1 薑片 0.2 油豆腐 2 香菜 0.2 素排骨酥 1 鵝蛋 3	法式吐司	吐司(大) 3條 糖粉 0.5 雞蛋 30顆 鮮奶(大) 1瓶	炒青菜	油菜 4.5 紅卜片 0.5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	綠豆地瓜湯	綠豆 1 地瓜小丁 2 砂糖 3包 芋圓 0.6 地瓜圓 0.6	

## 臺中市 九德國小 110 學年度第二學期第 5 週 午餐食譜設計表(素)

葷 1600 + 素 48 單品：1650

日期	主食	菜名	主菜用量明細 材料、數量	菜名	副菜用量明細 材料、數量	菜名	副菜用量明細 材料、數量	菜名	湯類用量明細 材料、數量	備註
3月7日一	麥片飯	醬爆鴨丁	素鴨肉片 5 素米血丁 2 薑片 0.1 九層塔 0.2 甜麵醬 1小罐	螞蟻上樹	寬冬粉 1 高麗菜切 2 紅卜絲 0.5 木耳絲 0.5 乾香菇絲 0.2 皮絲 1	炒青菜	菠菜 4.5 紅蘿蔔絲 0.2 芹菜 0.2 薑絲 0.2	蔬菜蛋花湯	大白菜切 2 秀珍菇 0.6 鮮香菇 0.6 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.2 洗選蛋 10pc	
3月8日二	薏仁飯	宮保百頁	杏鮑菇 5 青椒絲 1 紅椒絲 1 油花生 1 百頁豆腐 2	打拋肉	碎豆輪 0.8 杏鮑菇 1 九層塔 0.3 番茄 3 小豆乾丁 1 番茄醬中 1罐	炒青菜	暘)有機 4.5 紅卜絲 0.2 芹菜 0.2 薑絲 0.2	關東煮	白卜大丁 1.5 金針菇 1 油腐丁 0.6 鮮香菇 0.6 紅卜大丁 0.2 板豆腐 2盒	
3月9日三		碗粿	日陽在來 4包 米粉 蘿蔔絲 3 乾香菇絲 1 皮絲 1 筍丁 1 碎脯 1 香菜 0.2	酥炸什錦	鹹酥雞 1 新鮮玉米筍 1 水晶芋條 4包 豆包切 4 九層塔 0.5 地瓜薯條 1	炒青菜	小白菜 4.5 紅卜絲 0.2 芹菜 0.2 薑絲 0.2	冬瓜鮮菇湯	冬瓜大丁 3 薑片 0.2 乾香菇 0.1 蔭瓜 1小罐 紅棗 0.2 角螺 0.5	
3月10日四	五穀飯	韓式年糕	馬鈴薯切 4 條 高麗菜切 2 韓式年糕 3包 韓式辣椒 1小盒 醬(微辣) 素泡菜 2 乳酪絲 1小包 豆腸 1	鐵板三菇	新鮮青花 2 菜 玉米筍 1 白精靈菇 1 杏鮑菇 1 鮮香菇 1 奶油 1塊 豆腐丁 1 九層塔 0.2	炒青菜	油菜 4.5 紅卜絲 0.2 芹菜 0.2 薑絲 0.2	酸辣湯	薄豆腐切 1板 榨菜絲 1 筍絲 1 木耳絲 0.6 香菜 0.2 紅蘿蔔絲 0.3 金針菇 0.5 素火腿 1條	
3月11日五	紫米飯	紅燒豆腐	薑片 0.2 嫩油腐丁 1 白蘿蔔大丁 1 紅蘿蔔大丁 0.5 筍干 1 梅干菜切 1 紐菇 0.3	玉米炒蛋	雞蛋 4 玉米粒 3 紅蘿蔔絲 0.6 白芝麻熟 0.3 芹菜去葉 0.2 海苔絲 0.1 金針菇 0.6	炒青菜	青江菜 4.5 紅卜絲 0.2 芹菜 0.2 薑絲 0.2	摩摩喳喳	芋頭小丁 2 西谷米 0.6 奶粉 0.5KG 二砂糖 3包 椰奶 2小罐 米苔目 1.5	

## 臺中市 九德國小 110 學年度第二學期第 6 週 午餐食譜設計表(素)

葷 1600 + 素 48 單品：1650

日期	主食	菜名	主菜用量明細 材料、數量	菜名	副菜用量明細 材料、數量	菜名	副菜用量明細 材料、數量	菜名	湯類用量明細 材料、數量	備註
3 月 14 日 一	麥片飯	糖醋豆腸	小黃瓜塊 1 紅蘿蔔片 0.6 四季豆 1 杏鮑菇 1 玉米筍 1 鳳梨罐 2 罐 番茄 1 豆腸 3	豌豆什錦	白精靈菇 1 豌豆莢 2 新鮮玉米 1 筍 素火腿 1 條 鮮香菇 1 紅蘿蔔片 0.3 豆皮 0.8	炒青菜	有機菜 4.5 紅卜絲 0.2 芹菜 0.2 薑絲 0.2	玉米湯	小丸子 1 玉米穗切段 4 Q 芹菜去葉 0.2 紅蘿蔔大丁 0.5	
3 月 15 日 二	小米飯	豆包素鬆	炸豆包 60pc 富貴牌香鬆 黃瓜絲 1.5	奶焗洋芋	洋芋大丁 3 青花椰 1 玉米粒 1 螺旋麵 2 包 奶油 1 小條 乳酪絲 1 包	炒青菜	青江菜 4.5 紅卜絲 0.2 芹菜 0.2 薑絲 0.2	黃瓜鮮菇湯	大黃瓜大丁 3 薑片 0.2 乾香菇 0.1 蔭瓜 1 小罐 紅棗 0.2	
3 月 16 日 三		芋頭玉米粥	鴻喜菇 1 芋頭中丁 3 玉米粒 2 乾香菇絲 0.2 高麗菜切 2 紅蘿蔔絲 0.5 生香菇 0.8 芹菜去葉 0.1 素蚵 1 素火腿 1 條	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭 60pc 擠的巧克 1 罐 力醬 煉乳 1 條	炒青菜	油菜 4.5 紅卜絲 0.2 芹菜 0.2 薑絲 0.2	蔭豉豆干	豆乾丁 3 碎菜脯 1 香菇絲 0.5 乾辣椒 1 小包 蔭豉 0.6 香菜 0.2	
3 月 17 日 四	有機糙米飯	三杯素雞	素雞片 3 九層塔 0.5 素米血 1 薑片 0.1 杏鮑菇 1	腰果玉米	玉米粒 5 紅蘿蔔丁 0.6 小黃瓜丁 1 毛豆仁 1 腰果 0.3 素火腿 1 條	炒青菜	福山萵苣 4.5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	味噌湯	薄豆腐 1.2 1 板 味噌 0.5 鴻喜菇 0.15 5 包 大白菜切 1.5	
3 月 18 日 五	燕麥飯	黑胡椒排骨	素排骨丁 1 杏鮑菇 2 紅椒粗絲 0.6 黃椒粗絲 0.6 油豆腐丁 1.5 黃豆芽 1 青椒粗絲 0.6	玉米滷蛋	玉米穗半 55pc 條 水煮蛋 55pc 薑片 0.2	炒青菜	高麗菜 5 紅卜片 0.2 芹菜 0.2 薑絲 0.2	檸檬愛玉	冬瓜磚 1 塊 山粉圓 0.2 二砂 3 包 愛玉 5 檸檬 4 顆 黑糖 1 包	

## 臺中市 九德國小 110 學年度第二學期第 7 週 午餐食譜設計表(素)

葷 1600 + 素 48 單品：1650

日期	主食	菜名	主菜用量明細 材料、數量	菜名	副菜用量明細 材料、數量	菜名	副菜用量明細 材料、數量	菜名	湯類用量明細 材料、數量	備註
3月21日一	麥片飯	麻油猴頭菇	猴頭菇-調理 1.2 角螺 1 杏鮑菇 1.5 高麗菜切 1.5 薑片 0.1 當歸藥包 1包 玉米塊 2	九層塔炒蛋	九層塔 1 白精靈菇 1 紅蘿蔔絲 0.5 雞蛋 4 麵線 5把	炒青菜	菠菜 4.5 鮮香菇 0.2 芹菜 0.2 薑絲 0.2	古早味湯	薄豆腐 1板 金針菇 1 筍干 0.3 三角油豆腐 1 小脆丸 1	
3月22日二	胚芽飯	酥炸芋頭糕	芋頭糕 3包 薯餅 55pc 四季豆 2	椒麻豆腐	薄豆腐*非 1板 酸菜絲 3 金針菇 0.6 花椒 1包 香菜 0.1 紅蘿蔔絲 0.2 香菜 0.1 木耳絲 0.5 素火腿 1條	炒青菜	有機紅卜 4.5 紅卜 0.2 芹菜 0.2 薑絲 0.2	牛奶鍋	奶粉 0.5 豆漿 1包 角螺 0.5 玉米穗 1 金針菇 1 大白菜 2 紅蘿蔔片 0.3 豆腐 2盒	
3月23日三		素羹飯	素肉羹 3 九層塔 紅蘿蔔絲 筍絲 木耳絲 豆芽菜 乾香菇 0.1 豆皮 0.5 蚵仔酥 1	素鍋貼	素鍋貼 110pc 香菜 0.1	炒青菜	青江菜 4.5 紅卜絲 0.2 油豆皮 0.2 芹菜 0.2 薑絲 0.2	椒鹽毛豆莢	毛豆莢 5 椒鹽粉 八角 0.1	
3月24日四	五穀飯	薑汁黑豆干	薑末 0.2 黑豆干 2.5 杏鮑菇 1 素米血 1 九層塔 0.2	黃瓜鮮燴	大黃瓜片 3.5 厚 紅蘿蔔片 0.5 木耳絲 0.5 生香菇 1 素蝦仁 1包 素腰花 1	炒青菜	油菜 4.5 金針菇 0.2 芹菜 0.2 薑絲 0.2	結頭排骨湯	結頭菜大 3 丁 玉米塊 1.5 薑片 0.2 紅棗 0.2 當歸 0.1 枸杞 0.1	
3月25日五	小米飯	番茄豆腐	番茄 2 板豆腐 1板 番茄醬中 1罐 洗選蛋 3 玉米粒 0.5	海根炒鮮菇	海帶根 3 鮮菇 2 金針菇 1 紅蘿蔔絲 0.5 九層塔 0.3 豆干絲 1	炒青菜	高麗菜 4.5 紅卜片 0.2 木耳 0.2 芹菜 0.2 薑絲 0.2	紅豆紫米湯	紅豆 3 紫米 2 二砂 3包	

