

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 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	

