

臺中市烏日區九德國小午餐食譜數量設計表

110學年度第一學期第 15 週

日期	主餐	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		
12月6日週一	地瓜飯	小瓜雞丁	小黃瓜絲追	40	南瓜海鮮煲	南瓜去皮中	50	蒜香高麗菜	履歷高麗菜	130	青菜蛋花湯	履歷蚵白菜	37	黃地瓜中丁	
			紅蘿蔔絲追	10		薄板豆腐盤	16盤		紅蘿蔔絲	6		洗選蛋追溯	12		
			雞清丁台優	105		蝦仁台灣追	13包		粗蒜末	1		正大骨台優	9		
			嫩薑絲	2		毛豆仁特冷	8		木耳絲追溯	4		嫩薑絲	1		
			油花生	6		紅蘿蔔小丁	10					紅蘿蔔絲追	8		
			蒜泥	2	粗蒜末	1								人數:1,640	
12月7日週二	麥片飯	金黃柳葉魚	柳葉魚生鮮	5100P	黃瓜鮮燴	大黃瓜厚片	102	翠綠油菜	履歷油菜截	130	關東煮湯	金針菇追溯	10	麥片	
			椒鹽粉一斤	1盒		上肉片台優	15		嫩薑絲	1		白蘿蔔大丁	40		
			蒜末	2		紅蘿蔔片追	9		生香菇片追	3		黑輪片如記	15		
			蔥	2		木耳絲追溯	7					紅蘿蔔中丁	8		
						有機黑蠔菇	8					柴魚片一斤	2包		
			粗蒜末	1			正大骨台優	9					人數:1,640		
12月8日週三	海鮮粥	海魚	上肉絲台優	9	燒烤翅小	翅小腿追溯	3360?	有機蚵白菜	蚵白菜有機	130	鮮奶乳酪捲	鮮奶乳酪卷	1680pc	優酪乳養樂	
			鮫魚切追溯	9包		蒜泥	1.5		粗蒜末	1		60g			鮮豆漿養樂
			虱目魚柳嘉	25		白芝麻熟	1		秀珍菇追溯	6					鮮奶全脂養
			高麗菜切追	50		烤肉醬大	4桶								胚芽米
			芹菜去葉追	1											
			紅蘿蔔小丁	8											
			有機黑蠔菇	9											
			柴魚片一斤	2包											
		紅蔥末	1										人數:1,640		
12月9日週四	胚芽飯	黑胡椒豬柳	粗肉絲台優	108	腰果四色	豆薯小丁追	60	蒜香菠菜	履歷菠菜截	132	香菇雞湯	骨腿丁台優	21	有機白米	
			紅甜椒切追	10		玉米粒台優	45		粗蒜末	1		鈕菇台灣	1		有機糙米
			洋蔥切絲	50		腰果生	6		生香菇片追	6		薑片	1		
			黃甜椒切追	10		紅蘿蔔小丁	10					桶蔭瓜	2桶		
			粗蒜末	1.5		毛豆仁特冷	10					冬瓜中丁追	57		
			黑胡椒醬	3桶		粗蒜末	1.5								
			奶油	2磅											
12月10日週五	有機飯	筍干嫩油腐	筍干	36	茶碗蒸	洗選蛋追溯	90	蒜香青江菜	履歷青江菜	130	蓮子銀耳湯	白木耳	2.5	人數:1,640	
			油豆腐丁傳	85		生香菇片追	6		粗蒜末	1		蓮子台灣	6台斤		
			海帶結	30		乾海帶芽	0.6		鮑魚菇追溯	4.2		桂圓	3盒		
			紅蘿蔔大丁	12		玉米粒台優	15					紅棗台灣追	1台斤		
			薑片	1		紅蘿蔔絲追	7					二砂包糖一	20包		
			蒜仁	1		柴魚片一斤	2包								
						粿紙	100pc								

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%。

全面使用臺灣豬肉

臺中市烏日區九德國小午餐食譜數量設計表

110學年度第一學期第 16 週

日期	主餐	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	
12月13日週一	紅藜飯	古都肉燥	粗絞肉台優	108	雙花續紛	木耳絲追溯	3	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜	130	剝皮辣椒雞湯	白蘿蔔大丁	55	紅藜
			豆干丁非基	50		上肉片台優	15		嫩薑絲	1		骨髓丁台優	18	
			蒜末	2		紅蘿蔔片迨	3		鮑魚菇追溯	4.2		薑片	2	
			紅蔥頭切片	3		粗蒜末	1.5					剝皮辣椒	9罐	
			乾香菇片台	1.2台		綠花加工迨	60					乾香菇片台	1台斤	
			鵝蛋(台灣)	20		白花加工迨	50							人數:1,640
						杏鮑菇塊迨	6							
12月14日週二	麥片飯	青醬味噌燴雞	雞胸丁台優	123	螞蟻上樹	冬粉粒特級	21	蒜香菠菜	履歷菠菜截	132	榨菜肉絲湯	榨菜絲特	12	麥片
			洋蔥大丁	18		高麗菜切迨	54		粗蒜末	1		上肉絲台優	12	
			杏鮑菇支迨	9		粗絞肉台優	12		生香菇片迨	6		紅蔥末	1	
			紅甜椒追溯	5		紅蘿蔔絲迨	7					冬粉粒狀特	6	
			黃甜椒追溯	5		木耳絲追溯	7					蔥	1	
			毛豆仁特冷	6		粗蒜末	1							
			蒜末	1.5										
			味噌三公斤	2盒										
			九層塔作清	2										
			玉米粒台優	15										人數:1,640
12月15日週三	肉羹飯	肉羹	上肉絲台優	24	黃金魚條	風味魚塊迨	3360pc	蒜香青江菜	履歷青江菜	130	芝麻包	芝麻包奇美	1660pc	小麥在地
			鮮筍絲追溯	25		椒鹽粉一斤	1盒		粗蒜末	1				
			芹菜去葉迨	8		蝦餅	4包		秀珍菇追溯	4				
			紅蘿蔔絲迨	8		蒜末	2							
			乾香菇片台	2台斤		蔥	1.5							
			大白菜切迨	57										
			洗選蛋追溯	13										
			柴魚片一斤	2包										
			木耳絲追溯	10										
			香菜	1										
			肉羹桶(使用)	30										人數:1,640
12月16日週四	小麥飯	花雕雞	骨髓丁台優	123	嫩炒海根	海帶根	95	有機高麗菜	高麗菜有機	132	莧菜銀魚湯	莧菜切追溯	32	五穀米
			薑片	1.5		紅蘿蔔絲迨	10		紅蘿蔔絲迨	6		吻仔魚熟	1.5	
			洋蔥大丁	15		嫩薑絲	2		粗蒜末	1		正大骨台優	9	
			紹興酒	3罐		上肉絲台優	18		木耳絲追溯	3		薄板豆腐盤	3盤	
			青椒切追溯	6		九層塔作清	2					粗蒜末	1	
			紅甜椒切迨	8								蛋白液台優	4	
			蒜末	1.5										
			四方干公斤	24										人數:1,640
12月17日週五	五穀飯	虎皮蛋	水煮蛋(台灣)	1680pc	沙茶滷味	米血丁台優	22包	翠綠油菜	履歷油菜截	130	薑汁地瓜湯	黃地瓜中丁	46	
			椒鹽粉一斤	1盒		大溪黑豆干	40		蒜末	1		黑糖四百五	15包	
			大白菜切迨	30		乾辣椒	1包		生香菇片迨	6		芋圓	12	
			薄板豆腐盤	7盤		杏鮑菇塊迨	24					薑末	2	
			花椒粉	1包		蒜仁	1					二砂白糖一	20包	
						薑片	1					地瓜圓	12	
						花生粉	5					薑汁	3罐	人數:1,640

廢棄率：雞腿、雞排、雞翅 20-25%；骨髓丁、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%。

全面使用臺灣豬肉

臺中市烏日區九德國小午餐食譜數量設計表

110學年度第一學期第 17 週

日期	主餐	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	
12月20日週一	麥片飯	洋芋燒肉	上肉丁台優	84	章魚燒	花枝丸(魷魚)	3360P	蒜香福山萵苣	履歷福山萵	132	鹹湯圓	小湯圓七品	25	麥片 小薏仁
			紅蘿蔔大丁	10		柴魚片半斤	3包		紅蔥末	1		芹菜去葉追	1	
			洋芋大丁追	36		海苔粉	1包		鮑魚菇追溯	4.2		冬蝦	2	
			排骨丁台優	42								白蘿蔔切絲	30	
			薑片	1								乾香菇片台	1.2台	
			蒜仁	1								上肉絲台優	12	
			義大利香料	2罐								紅蔥末	2	
												韭菜追溯	2	
								埔里調和粉	6	人數:1,640				
12月21日週二	薏仁飯	三杯雞	骨髓丁台優	139	麻婆豆腐	薄板豆腐盤	26盤	有機青松菜	青松菜有機	130	海芽蛋花湯	乾海帶芽	2	人數:1,640
			九層塔作清	1.5		粗絞肉台優	18		粗蒜末	1		洗選蛋追溯	12	
			蒜仁	1.5		玉米粒台優	9		秀珍菇追溯	6		蔥	1	
			薑片	1.5		鶉蛋(台灣)	18					嫩薑絲	1	
			玉米穗段台	21		蔥	2					正大骨台優	9	
			栗子熟	8		紅蔥末	3							
12月22日週三	鴨香珍寶飯	鴨肉片台優	鴨肉片台優	18	紅燒獅子頭	獅子頭四十	1670pc	蒜香菠菜	履歷菠菜截	132	四神湯	中排骨台優	24	胚芽米
			上肉片台優	18		大白菜切追	33		粗蒜末	1		大麥小薏仁	7	
			培根小片津	18		紅蘿蔔絲追	5		生香菇片追	6		蓮子台灣	3台斤	
			小黃瓜小丁	20		木耳絲追溯	5					淮山又名山	1台斤	
			玉米粒台優	30		嫩薑絲	1					芡實	1台斤	
			蒜末	1.5		鮮筍絲追溯	10					山藥去皮追	30	
			粗黑胡椒粒	1包								薑片	1	
			高麗菜乾	12								當歸	1台斤	
			紅蔥末	3								紅棗台灣追	3台斤	
			匈牙利紅椒	1罐										
12月23日週四	胚芽飯	蠔油雞排	雞排五台優	1680pc	泡菜年糕	泡菜	18	蒜香蚵白菜	履歷蚵白菜	130	結頭排骨湯	結頭菜大丁	45	小薏仁
			蠔油萬家香	2桶		高麗菜切追	75		蒜末	1		薑片	2	
			薑片	1		韓式年糕	60包		秀珍菇追溯	6		中排骨台優	15	
			蒜仁	1		上肉片台優	12					枸杞公斤	1	
						蔥	1							
						蒜末	1.5							
						木耳絲追溯	8							
12月24日週五	薏仁飯	蜜汁干丁	大溪黑豆干	50	歐姆炒蛋	洗選蛋追溯	90	蒜香高麗菜	履歷高麗菜	130	芋香西米露	西谷米	15	人數:1,640
			白蘿蔔大丁	30		玉米粒台優	30		紅蘿蔔絲	6		芋頭小丁追	23	
			薑片	2		杏鮑菇支追	9		粗蒜末	1		椰漿	20罐	
			冰糖一公斤	2		紅甜椒切追	5		木耳絲追溯	5		二砂包糖一	20包	
			辣椒	1		乳酪絲	4					奶粉公斤	3	
			水晶餃(使用)	1760pc		蕃茄醬可果	2桶					椰漿粉	5	
			素米血丁三	6包		乳酪粉包	1包							

廢棄率：雞腿、雞排、雞翅 20-25%；骨髓丁、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%。

全面使用臺灣豬肉

臺中市烏日區九德國小午餐食譜數量設計表

110學年度第一學期第 18 週

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	
12月27日週一	麥片飯	肉骨茶燒肉	上肉丁台優	108	蕃茄炒蛋	洗選蛋追溯	98	蒜香青江菜	履歷青江菜	130	黃瓜鮮菇湯	大黃瓜厚片	50	麥片 紫米黑糯米
			蒜仁	1.5		蕃茄去蒂追	40		粗蒜末	1		金針菇追溯	15	
			薑片	1.5		蔥	2		秀珍菇追溯	4		生香菇片追	9	
			白蘿蔔大丁	50		洋蔥小丁	25					嫩薑絲	2	
			杏鮑菇塊追	12		薄板豆腐盤	6盤					蔥	1	
			角螺非基改	5.4										人數:1,640
			肉骨茶包	16包										
12月28日週二	紫米飯	冰糖醬鴨	櫻桃鴨肉丁	135	麻油鮮菇	杏鮑菇切片	24	有機蚵白菜	蚵白菜有機	130	豬血湯	豬血切(使用)	33	蕎麥
			米血丁台優	11包		高麗菜切追	60		粗蒜末	1		酸菜絲	6	
			甜麵醬大桶	3桶		凍豆腐非基	60		秀珍菇追溯	6		韭菜追溯	3	
			薑片	2		薑母鴨藥包	12包					上肉片台優	12	
			蒜仁	1		角螺非基改	5.4					嫩薑絲	1	
			冰糖一公斤	2		薑片	1.5					蔥	1	
			九層塔作清	1.5								筍干	3	
			洋蔥切片	5								薄板豆腐盤	6盤	人數:1,640
12月29日週三		紅燒豚肉麵	拉麵	210	咖哩肉燥	粗絞肉台優	33	翠綠油菜	履歷油菜截	130	口袋餅	口袋餅	1680?	蕎麥
			上肉片台優	24		洋芋小丁	40		蒜末	1				
			白蘿蔔大丁	30		洋蔥小丁	15		生香菇片追	6				
			紅蘿蔔大丁	5		粗蒜末	1.5							
			玉米穗段台	30		玉米粒台優	30							
			蔥	2		紅蘿蔔小丁	10							
			大白菜切追	30		毛豆仁特冷	10							
			小貢丸楠(使	15		蝦醬	5罐							
						咖哩粉一斤	1盒							人數:1,640
12月30日週四	蕎麥飯	鹹酥雞	雞胸丁台優	147	芋香白菜	大白菜切追	100	蒜香菠菜	履歷菠菜截	132	綜合火鍋湯	白蘿蔔大丁	36	
			百頁豆腐切	30		芋頭中丁追	24		粗蒜末	1		迷你傳統三	12	
			蒜粉	1包		紅蘿蔔絲追	6		生香菇片追	6		金針菇特追	10	
			九層塔作清	2		上肉絲台優	15					虱目魚黑輪	15	
			椒鹽粉一斤	1盒		粗蒜末	1					芹菜去葉追	1	
						蔥	1					柴魚片一斤	2包	
						冬蝦	1					紅蘿蔔大丁	5	
						乾香菇片台	1.2台							人數:1,640
						角螺非基改	3							

廢棄率：雞腿、雞排、雞翅 20-25%；骨髓丁、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%。

全面使用臺灣豬肉