

臺中市九德國民小學114學年度第 2學期 4 月 第 9 週營養午餐食譜表

供應人數：1642+40

(肉品及可食豬肉部位 皆使用國產豬)

日期	4月6日 星期一			4月7日 星期二			4月8日 星期三			4月9日 星期四			4月10日 星期五		
飯	清明節連假			紅藜飯			特餐			糙米飯			蕎麥飯(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				三杯雞	冷藏骨腿切	160	芋頭米粉湯	乾粗米粉	58	玉米蒸肉餅	粗絞肉	120	泡菜油腐	油豆腐	52
					玉米穗切段	15		上肉絲	30		冷凍玉米粒	50		角螺	6
					米血丁	9		韭菜	3		胡蘿蔔小丁	8		杏鮑菇	15
					冷凍栗子	8		高麗菜切	58		高慶泉蔭瓜	3桶		大白菜切	52
					蒜仁	1		芹菜去葉	3		乾香菇絲	1.5		韓式泡菜	18
					薑片	1.5		胡蘿蔔切	6		蒜泥	1		青蔥	1
					九層塔	1.5		乾香菇絲	1.5		青蔥	2			
								冬蝦	1		紅蔥末	2			
								紅蔥頭末	3		PP紙	2包			
								紅藜	1.8		先送蕎麥	15			
副菜				柴香大根	白蘿蔔大丁	95	香嫩菲力雞排	調理菲力雞排	1685P	豆瓣筍筍	殺菁筍筍	105	蔥花菜脯蛋	雞蛋	115
					豬肉丁	9		地瓜薯條	30		木耳	9		菜脯	9
					海帶結	10		(正點80~90g)			胡蘿蔔絲	11		胡蘿蔔絲	15
					如記小黑輪	10			肉絲		15	青蔥		6	
					胡蘿蔔大丁	6			杏鮑菇		12				
					芹菜去葉	1			蒜末		1				
					粗蒜末	1			青蔥		1				
					雙魚柴魚片	2包									
時蔬青菜				大陸妹	大陸妹	130	菠菜	菠菜切	130	有機青江菜	有機青江菜切	130	地瓜葉	地瓜葉去粗梗	132
					紅蔥末	2		蒜末	1		蒜末	1		粗絞肉	6
					香菇絲	1		胡蘿蔔絲	5		秀珍菇	5		紅蔥末	2
					冬蝦	5									
湯				番茄黃芽湯	番茄	40	雙色小饅頭	黑糖小饅頭	1685P	地瓜排骨湯	地瓜切大丁	40	芋圓仙草湯	仙草凍	65盒
					黃豆芽	42		雞蛋小饅頭	1685P		排骨丁	12		芋圓	12
					肉片	9					栗子	6		地瓜圓	12
					青蔥	1					山藥大丁	20		二砂	20包
					薑片	1					香菜	1			
								先送糙米	15						
水果/飲品			水果			鮮奶/豆漿	1642P	水果							
備品						備檢品	62P								

臺中市九德國民小學114學年度第 2學期 4 月 第 10 週營養午餐食譜表

供應人數：1642+40

(肉品及可食豬肉部位 皆使用國產豬)

日期	4月13日 星期一			4月14日 星期二			4月15日 星期三			4月16日 星期四			4月17日 星期五		
飯	麥片飯			芝麻飯			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	桂筍燒肉	肉丁	120	泰式椒麻雞排	卡拉雞胸排	1685片	越南河粉	河粉乾500g	75包	咖哩魚丁	鬼頭刀魚丁	170	麻油燒豆腐	四角嫩油腐	80
		殺菁桂筍	50		洋蔥小丁	15		洋蔥切	16		地瓜大丁	30		素米血丁	40
		胡蘿蔔小丁	10		蒜泥	1		肉片	24		胡蘿蔔大丁	10		薑片	2
		梅乾菜	5		泰式甜辣醬	8罐		豆芽菜	20		洋蔥大丁	10		紅蘿蔔大丁	5
		蒜仁	1		泰式魚露	1罐		小貢丸	15		甜咖哩塊	3盒		鴻喜菇	6
		薑片	1		寶川花椒粉	1包		薑絲	2		綠咖哩塊	4盒		白精靈菇	12
		紅辣椒	0.6		九層塔	1		香菜	2		都梁椰漿粉	3		青蔥	2
		麥片	15		黑芝麻	0.6		香茅粉	2包		魚露	2罐			
副菜	肉燥蒸蛋	雞蛋	105	蛋酥絲瓜麵線	絲瓜切片	118	沙沙肉醬	絞肉	93	鳳梨炒木耳	百頁豆腐切丁	25	魚香鍋貼	素鍋貼	3400P
		粗絞肉	12		白麵線	24		洋蔥切	20		肉絲	30		蒜泥	1
		紅蔥末	1.5		雞蛋	18		番茄去蒂	20		鳳梨去皮	36		香菜	1
		青蔥	2		青蔥	2		小黃瓜切丁	20		木耳絲	30		花生片	5
		PP紙	2包		薑絲	1		青辣椒	3		角螺1.8	5.4			
								香菜	1		紅蘿蔔絲	5			
								新鮮檸檬汁	3大罐		青蔥	1			
								黑胡椒粒	2P		蒜末	1			
時蔬青菜	油菜	油菜切	130	豆芽菜	豆芽菜	120	雙色花椰菜	白花菜切	80	有機味美菜	有機味美菜切	130	青江菜	青江菜切	130
		蒜末	1		蒜末	1		綠花菜切	50		蒜末	1		胡蘿蔔絲	5
		秀珍菇	6		韭菜	3		胡蘿蔔切	5		杏鮑菇	5		蒜末	1
		胡蘿蔔絲	3		蒜末	1									
湯	清水肉羹湯	蘿蔔絲	55	海芽蛋花湯	乾海芽	2	墨西哥捲皮	墨西哥捲皮	1700P	關東煮湯	白蘿蔔大丁	32	綠豆粉條湯	綠豆	18
		肉絲	24		洗選蛋	11		(6吋/片)			油腐丁	24		粉條	12
		胡蘿蔔絲	5		薑絲	1					如記小黑輪	9		粉圓	12
		芹菜去葉	1		青蔥	1					龍骨丁	9		台糖二砂	20包
		香菜	0.5								胡蘿蔔大丁	6			
		蒜頭酥	2包								芹菜去葉	1			
		紅蔥末	2								雙魚柴魚片	2包			
水果/飲品			水果			鮮奶	1642P	水果							
備品						備檢品	62P								

臺中市九德國民小學114學年度第 2學期 4 月 第 12 週營養午餐食譜表

供應人數：1642+40

(肉品及可食豬肉部位 皆使用國產豬)

日期	4月27日 星期一			4月28日 星期二			4月29日 星期三			4月30日 星期四			5月1日 星期五		
飯	小米飯			南瓜飯			特餐			五穀飯					
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	麻油雞	龍眼乾	2盒	花瓜肉燥	絞肉	111	叻魚海鮮粥	肉絲	18	剝椒魚丁	水鯊魚丁	170			
		藥膳包	10包		碎乾丁	30		生香菇	6		百頁豆腐丁	40			
		骨腿丁	136		烏蛋	20		魷仔魚	8		洋蔥切大丁	10			
		高麗菜切	25		醃花瓜罐	3大桶		蝦仁	6		蒜泥	1			
		米血丁	21		鮮紅蔥末	2		高麗菜切	50		泰式甜辣醬	6罐			
		玉米穗切	30		冬菜	1桶		胡蘿蔔小丁	6		乾辣椒	1包			
		薑片	2		紅蔥末	2		奶粉	6		青蔥	2			
		枸杞	2包					紅蔥末	2						
		小米	15		南瓜切	30									
副菜	椒麻雙色豆腐	板豆腐4.5	93	醋溜木耳	木耳	55	日式照燒雞腿	雞腿D6	1700pc	冬瓜魚輪	冬瓜切	125			
		三角油腐	30		小黃瓜絲	30		照燒醬	2桶		胡蘿蔔切	8			
		肉絲	9		鳳梨去皮	35		白芝麻	1.5		小魚輪	15			
		酸菜絲	10		金針菇	6		海苔絲	2包		白精靈菇	9			
		寬冬粉	3		肉絲	12		柴魚絲	5包		肉片	6			
		青蔥	1		蒜末	1.5		蒜泥	1		蝦皮	0.6			
					香菜	1									
					熟白芝麻	0.6									
		花生粒	1包												
時蔬青菜	油菜	油菜切	130	高麗菜	高麗菜切	130	空心菜	空心菜切	130	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜切	130			
		蒜末	1		蒜末	1.5		蒜末	1		薑絲	1			
		雪白菇	5		火腿片	5		冬蝦	3		胡蘿蔔切	5			
				木耳	3	蝦醬	8罐								
湯	胡瓜魚丸湯	胡瓜切	60	冬瓜蛤蜊湯	冬瓜切	55	叉燒包	經典傳家叉燒包	1620P	豆薯蛋花湯	豆薯切絲	50			
		小魚丸	15		蛤蜊	15		(欣榮)			胡蘿蔔絲	8			
		排骨丁	9		薑絲	1					雞蛋	12			
		香菜	0.5		青蔥	1					大骨丁	9			
											先送五穀米	15	青蔥	1	
水果/飲品			水果			飲品	履歷豆奶	1628P	水果						
備品							備檢品	62P							