

臺中市 九德國小 113 學年度第二學期第 13 週 午餐食譜設計表

葷 1541 + 素 49 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
5月5日一	紫米飯	洋芋燒雞	洋芋大丁 40 冷凍芋頭大丁 25 紅蘿蔔大丁 5 骨腿丁 136 薑片 1 蒜仁 1 玉米穗 20	小瓜肉片	小黃瓜片厚 65 鹹豬肉片 18 肉片 12 豆干片 30 彩色甜椒片 7 粗蒜末 1	炒青菜	空心菜 135 絞肉 6 紅蔥末 1	四神湯	龍骨丁 24 小薏仁 8 蓮子台灣 1.8 淮山 0.6 芡實 0.6 山藥中丁 32 薑片 1 當歸 0.6	紫米 20 燕麥 20
5月6日二	燕麥飯	泰式檸檬魚	水鯊魚丁 170 新鮮檸檬汁 3 罐 洋蔥切 15 新鮮檸檬 2 香菜 2 蒜泥 1 泰式甜辣醬 10 罐 魚露 1 罐	麻油鮮菇	杏鮑菇支 24 高麗菜切 55 油豆腐丁 50 薑母鴨藥包 12 包 角螺 3 包 薑片 2	炒青菜	有機蒜末 130 鮮香菇 6	玉米濃湯	玉米粒 25 洋芋小丁 12 雞蛋 12 絞肉 15 洋蔥小丁 10 杏鮑菇 9 奶粉 5	
5月7日三		高鈣吻魚粥	高麗菜切 40 玉米粒 12 吻仔魚 Q 9 魷魚圈 18 紅蔥頭 2 芹菜去葉 1 蝦仁 6 粗絞肉 9	無骨香雞排	無骨香雞排 1650P	炒青菜	青江菜 130 金針菇 5 蒜末 1	刈包	刈包 1650P	洋薏仁 20 鮮奶 1221 豆漿 469
5月8日四	薏仁飯	鳳梨燒苦瓜排骨	排骨丁 54 肉丁 54 苦瓜大丁 17 鳳梨去皮 Q22 蔭瓜 2 罐 薑片 1.1 蒜仁 1.1 鈕菇 0.9	花卉什錦	冷凍青花菜 90 肉片 12 杏鮑菇 9 胡蘿蔔片 9 木耳絲 6 蒜末 1.4 魷魚條 12	炒青菜	高麗菜 116 紅卜片 3 木耳絲 4 蒜末 1	牛奶火鍋湯	大白菜絲 35 角螺 4.8 凍豆腐 5 玉米穗段 18 奶粉 3 上肉片 9	九德六年級畢 旅退餐 176
5月9日五	薑黃飯	素肉燥	豆干丁 67 碎麵輪 12 杏鮑菇支 15 乾香菇片 1.4 花瓜華南 5 桶 蒜末 1	素鬆蒸蛋	雞蛋 80 鮮香菇 9 海帶芽 0.5 柴魚片 1 包 玉米粒 6 富貴牌素香鬆 7 包	炒青菜	鵝白菜 116 袖珍菇 6 紅蔥末 1	綠豆地瓜湯	綠豆-早 18 履歷地瓜 27 大丁 20 包 砂糖 20 包 芋圓 9 地瓜圓 7	蒜末 1.8 薑黃粉 2 罐 無鹽奶油 4 塊 九德六年級畢 旅退餐 176

【本校使用台灣國產豬肉】

臺中市 九德國小 113 學年度第二學期第 14 週 午餐食譜設計表

葷 1541 + 素 49 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
5月12日一	麥片飯	香菇瓜仔雞	腿丁 129 冬瓜大丁 40 紅蘿蔔大丁 12 鈕菇 1斤 蒜仁 1 薑片 2 桶蔭瓜 4桶	咖哩魚蛋	洋芋大丁 60 洋蔥大丁 20 虱目魚丸 30 甜咖哩塊 7盒 紅蘿蔔大丁 10 香菜 1	炒青菜	鵝白菜 130 紅卜絲 5 蒜末 1	石頭火鍋湯	洋蔥大丁 10 蒜末 2 乾魷魚絲 2 筍片 40 肉片 9 小貢丸 6	麥片 20 洋薏仁 20
5月13日二	薏仁飯	香酥魚丁	鯊魚丁 200 甜不辣絲 Q24 蝦餅 4包 椒鹽粉 1盒 粗蒜末 2 青蔥 1	沙茶豬肉豆腐煲	豆腐切大丁 20 豬肉片 12 金針菇 10 櫛瓜 15 青蔥 2 油腐丁 10 蒜末 1	炒青菜	有機蒜末 130 金針菇 5	關東煮湯	白卜大丁 35 金針菇 10 小黑輪條 15 袖珍菇 3 紅卜大丁 12 大骨 9 柴魚片 1包 芹菜去葉 1	
5月14日三		紅燒豚肉麵	白扁麵 160 肉片 36 白卜大丁 35 紅卜大丁 9 鮮香菇 9 玉米塊 35 酸菜絲 12 青蔥 2 薑片 2	肉圓	小肉圓 1650pc 蒜泥 1 香菜 2	炒青菜	青江菜 130 袖珍菇 6 蒜末 1	甜筒溫沙拉	甜筒 1650pc 洋芋中丁 40 櫛瓜 25 紅甜椒 8 玉米粒 30 葡萄乾 3 生腰果 6 雞清丁 18 義大利香料 1包 奶粉 3	五穀米 20 鮮奶 1221 豆漿 469
5月15日四	五穀飯	筍干鴨丁	鴨丁 127 米血丁 35 筍乾 25 薑片 1 酸菜絲 6 蒜仁 1	蘿蔔肉羹	香菜 1 白蘿蔔絲 80 豬肉絲 12 紅蘿蔔絲 5 金針菇 10 木耳絲 5 紅蔥末 1 雞蛋 10	炒青菜	油菜 130 紅卜絲 6 蒜末 1	海芽味噌湯	盤裝豆腐 12板 切丁 乾海帶芽 1 洋蔥絲 16 大骨 12 青蔥 1 味榮味噌 15 雙魚柴魚片 2包	紫米 20
5月16日五	紫米飯	紅燒豆腐	豆腐切 10板 三色丁 6 蒜末 15 青蔥 1 蒸煮麵 30包 嫩油腐丁 50 韓式年糕片 25包	蔥花菜脯炒蛋	雞蛋 110 菜脯 9 紅蘿蔔絲 15 青蔥 6	炒青菜	高麗菜 130 紅卜片 3 木耳絲 3 蒜末 1	銀耳蓮子湯	乾白木耳-早 3 蓮子-早 5 桂圓 3盒 紅棗 2包 砂糖 2箱	

【本校使用台灣國產豬肉】

臺中市 九德國小 113 學年度第二學期第 15 週 午餐食譜設計表

葷 1541 + 素 49 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
5月19日一	麥片飯	可樂豬腳丁	豬腳丁 60 肉丁 69 紅蘿蔔大丁 5 千層豆干 30 熟花生粒 15 薑片 1 蒜仁 1 可樂 4大瓶	麻婆豆腐	薄豆腐* 25板 非(硬、切) 三色豆 12 粗絞肉◎ 12 蒜末 1 青蔥 1 四角油腐 30	炒青菜	鵝白菜 130 紅卜絲 6 蒜末 1	香茅雞湯	玉米穗段Q 45 紅蘿蔔大丁 8 骨腿丁 21 鮮香菇 9 香茅 1K 2包 蛤蜊 12 檸檬香茅粉 2	麥片 20 小米 20
5月20日二	小米飯	蜜汁雞丁	骨腿丁 201 蜂蜜 2罐 蒜片 2 蒜泥 1 芝麻 1.5 青蔥 1.5	奶香洋芋南瓜煮	洋芋大丁 85 南瓜去皮 35 大丁 洋蔥大丁 20 碎培根 12 奶油 1大罐 乳酪絲 3包	炒青菜	有機紅卜絲 130 紅卜絲 4 蒜末 1	筍片鮮菇湯	鮮筍片 35 金針菇 5 大骨 12 鮮香菇 6 香菜 1 紅蘿蔔片 6	
5月21日三	豬油拌飯		生鮮豬油 10 紅蔥末 8 蒜頭切片 5 長糯米-早 35 粗絞肉 36	馬來炸雞翅	雞翅 W7- 1650P 洽 51包 八角粉 1盒 義大利香 1包 料粉 薑黃粉 1 孜然粉 1罐 洗選蛋 1.2 低筋麵粉 5	炒青菜	油菜 130 金針菇 5 蒜末 1	豬血湯	豬血丁 50 酸菜絲 5 上肉片 12 筍干 1箱 薑絲 1 香菜 2 油腐丁 10	燕麥 20 履歷豆漿
5月22日四	燕麥飯	砂鍋魚丁	鯊魚丁 160 凍豆腐 20 大白菜切 28 甜玉米塊 18 木耳絲 3 角螺 3 香菜 1 薑片 1	椒鹽毛豆莢	冷凍毛豆 140 莢 粗蒜末 2 八角 1包 小磨坊香 1盒 辣椒鹽粉	炒青菜	空心菜 130 (履歷) 蝦醬 4罐 冬蝦 2 蒜末 1.5	瓠瓜龍骨湯	瓠瓜片 50 龍骨丁 12 虱目魚丸 15 青蔥 1	有機糙米 30 有機白米 90
5月23日五	有機糙米飯	烏龍豆干	大黑豆干 100 米血丁 48 海帶結 24 紅蘿蔔大丁 5 九層塔 1 蒜泥 1 青蔥 1	蘿蔔糕炒蛋	蘿蔔糕 50 1650PC 雞蛋 32 青蔥 2 蒜泥 1 花生片 3	炒青菜	高麗菜 130 紅蘿蔔片 3 蒜末 1 木耳絲 3	山粉圓湯	山粉圓 12 台二砂 20包 鳳梨丁桶 6桶 冬瓜磚 30塊 鮮檸檬汁 3瓶 紅茶包 2包 檸檬 1	

【本校使用台灣國產豬肉】

臺中市 九德國小 113 學年度第二學期第 16 週 午餐食譜設計表

葷 1541 + 素 49 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
5月26日一	麥片飯	桂竹筍燒排骨	排骨丁 60 肉丁 60 桂竹筍切 40 乾香菇 1 三角油腐 15 紅蘿蔔大丁 5 蒜粒 1 薑片 1 青蔥 1	泰式河粉	寬冬粉 24 高麗菜 44 粗絞肉 12 紅蘿蔔絲 6 木耳絲 6 粗蒜末 1 碎花生 1.8 檸檬汁 2罐 泰式魚露 1罐 泰式甜辣醬 6罐	炒青菜	空心菜 130 絞肉 6 紅蔥末 1	黃瓜鮮菇湯	大黃瓜大丁 50 肉片 12 秀珍菇 9 金針菇 10 芹菜去葉 2 薑絲 1 紅蘿蔔大丁 5	麥片 20 胚芽米 20
5月27日二	胚芽飯	香酥虱目魚排	虱目魚排 1650pc 魚餅 4包 粗蒜末 2 青蔥 2	蛋酥絲瓜麵線	雞蛋 12 絲瓜切片 120 金針菇 5 乾香菇絲 1 白麵線 15 冬蝦 2 薑絲 1 香菜 1.5	炒青菜	有機豆芽菜 110 紅蘿蔔 3 紅蔥末 1.5 韭菜 1.5 絞肉 6	冬瓜蛤蜊湯	冬瓜大丁 65 大文蛤 15 大骨 12 薑絲 1 芹菜去葉 1	
5月28日三		麵線糊	紅麵線 52 金針菇 8 肉絲 33 乾香菇絲 1 紅蘿蔔絲 5 香菜 1.5 紅蔥末 2 柴魚片 2包 大白菜 20 蒜泥 1	沙茶翅小腿	翅小腿-卜 3300pc 熟白芝麻 1 柴魚細絲 3包	炒青菜	青江菜 130 袖珍菇 6 蒜末 1	馬來糕	馬來糕 1650P	五穀米 20
5月29日四	五穀飯	三杯雞	骨腿丁 150 九層塔 1.5 蒜仁 1.5 薑片 1 玉米穗段 24 熟栗子 8	鳳梨炒木耳	百頁豆腐 25 丁 30 肉絲 30 鳳梨去皮 36 木耳絲 30 角螺 5.4 紅蘿蔔絲 5 青蔥 1 薑絲 1	炒青菜	油菜(履歷) 130 金針菇 5 蒜末 1	冬瓜仙草蜜	仙草凍切 135 台二砂 15包 冬瓜塊 30塊	

【本校使用台灣國產豬肉】