# 臺中市九德國民小學111學年度第2學期　4 月　第 8 週營養午餐食譜表

供應人數：1579+40　　**（肉品及可食豬肉部位　　皆使用國產豬）**

| 日期 | 4月3日　星期一 | | | 4月4日　星期二 | | | 4月5日　星期三 | | | 4月6日　星期四 | | | | 4月7日　星期五 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 飯 | | | | | | | | | | **麥片飯** | | | | **五穀飯(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 | 每人(g) | 採購量(kg) | 菜名 | 材料 | 每人(g) | 採購量(kg) |
| 主菜 | | | | | | | | | | **打拋豬肉** | 絞肉 | 74 | 120 | **小黃瓜豆腐燒** | 油豆腐 | 62 | 100 |
| | | | | | | | | | | | 洋蔥切 | 22 | 35 | | 小黃瓜片 | 9 | 15 |
| | | | | | | | | | | | 番茄 | 15 | 25 | | 蒜泥 | | 1 |
| | | | | | | | | | | | 鮮紅蔥末 | 2 | 3 | | 青蔥 | | 1.5 |
| | | | | | | | | | | | 九層塔 | 1 | 1.5 | | | | |
| | | | | | | | | | | | 檸檬汁 | | 3大罐 | | | | |
| | | | | | | | | | | | 豆干丁 | | 30 | | | | |
| | | | | | | | | | | | 魚露 | | 2罐 | | | | |
| | | | | | | | | | | | 麥片 | | 15 | | | | |
| | | | | | | | | | | | 五穀米 | | 15 | | | | |
| 副菜 | | | | | | | | | | **三彩蝦仁** | 雞蛋 | 15 | 25 | **芝麻海根** | 海帶根 | 49 | 80 |
| | | | | | | | | | | | 玉米粒 | 34 | 55 | | 胡蘿蔔粗絲 | 4 | 6 |
| | | | | | | | | | | | 馬鈴薯小丁 | 22 | 35 | | 豆干片 | 25 | 40 |
| | | | | | | | | | | | 紅蘿蔔小丁 | 6 | 9 | | 熟白芝麻 | | 0.7 |
| | | | | | | | | | | | 洋蔥大丁 | 9 | 15 | | 紅辣椒 | | 2 |
| | | | | | | | | | | | 蝦仁 | 4 | 6 | | 蒜末 | | 1 |
| | | | | | | | | | | | 粗蒜末 | | 1 | | 薑絲 | | 1 |
| | | | | | | | | | | | 青蔥 | | 1 | | | | |
| 時蔬青菜 | | | | | | | | | | **小白菜** | 小白菜切 | 80 | 130 | **菠菜** | 菠菜切 | 80 | 130 |
| | | | | | | | | | | | 薑絲 | 1 | 1 | | 蒜末 | 1 | 1 |
| | | | | | | | | | | | 胡蘿蔔切 | 3 | 5 | | 杏鮑菇 | 3 | 5.5 |
| 湯 | | | | | | | | | | **海味味噌湯** | 乾海芽 | 1 | 1.5 | **芋圓仙草湯** | 仙草凍 | | 70盒 |
| | | | | | | | | | | | 高麗菜切 | 25 | 40 | | 芋圓 | 6 | 9 |
| | | | | | | | | | | | 虱目魚柳 | 4 | 6 | | 地瓜圓 | 6 | 9 |
| | | | | | | | | | | | 青蔥 | | 1 | | 二砂 | | 20包 |
| | | | | | | | | | | | 味噌 | | 4箱 | | | | |
| | | | | | | | | | | | 薑絲 | | 1 | | | | |
| | | | | | | | | | | | 豆腐板切 | 4 | 6 | | | | |
| 飲品 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 備品 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **營養供應比例** | 熱量(大卡) | | 0 | 熱量(大卡) | | 0 | 熱量(大卡) | | 0.0 | 熱量(大卡) | | 698.0 | | 熱量(大卡) | | 620.5 | |
| | 全穀雜糧類(份) | | | 全穀雜糧類(份) | | | 全穀雜糧類(份) | | | 全穀雜糧類(份) | | 5.0 | | 全穀雜糧類(份) | | 5.0 | |
| | 豆魚蛋肉類(份) | | | 豆魚蛋肉類(份) | | | 豆魚蛋肉類(份) | | | 豆魚蛋肉類(份) | | 2.6 | | 豆魚蛋肉類(份) | | 1.7 | |
| | 蔬菜類(份) | | | 蔬菜類(份) | | | 蔬菜類(份) | | | 蔬菜類(份) | | 1.6 | | 蔬菜類(份) | | 1.5 | |
| | 油脂與堅果種子類(份) | | | 油脂與堅果種子類(份) | | | 油脂與堅果種子類(份) | | | 油脂與堅果種子類(份) | | 2.5 | | 油脂與堅果種子類(份) | | 2.3 | |
| | 水果類(份) | | | 水果類(份) | | | 水果類(份) | | | 水果類(份) | | 0.0 | | 水果類(份) | | 0 | |
| | 乳品類(份) | | | 乳品類(份) | | | 乳品類(份) | | | 乳品類(份) | | 0 | | 乳品類(份) | | 0 | |

菜單設計 ：　　午餐秘書 ：　　校長

~~本菜單由中投蔬果有限公司供應~~　　電話 ： 04-22600637　　傳真 ： 04-22600639

臺中市九德國民小學111學年度第2學期　4 月　第　9 週營養午餐食譜表

供應人數：1579+40　　**（肉品及可食豬肉部位　　皆使用國產豬）**

| 日期 | 4月10日　星期一 | | | | 4月11日　星期二 | | | | 4月12日　星期三 | | | | 4月13日　星期四 | | | | 4月14日　星期五 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 飯 | **小米飯** | | | | **紫米飯** | | | | **特餐** | | | | **糙米飯** | | | | **蕎麥飯** | | | |
| 項目 | 菜名 | 材料 | 每人(g) | 採購量(kg) | 菜名 | 材料 | 每人(g) | 採購量(kg) | 菜名 | 材料 | 每人(g) | 採購量(kg) | 菜名 | 材料 | 每人(g) | 採購量(kg) | 菜名 | 材料 | 每人(g) | 採購量(kg) |
| 主菜 | **芋香燒雞** | 骨腿丁 | 76 | 123 | **蒙古烤肉** | 火鍋肉片 | 69 | 111 | **中卷肉絲米粉湯** | 乾粗米粉 | 34 | 55 | **紅燒豬腳** | 豬腳丁 | 31 | 50 | **泡菜油腐** | 油豆腐 | 31 | 50 |
| | | 芋頭切大丁 | 37 | 60 | | 洋蔥絲 | 28 | 45 | | 上肉絲 | 18 | 30 | | 肉丁 | 37 | 60 | | 角螺 | 4 | 6 |
| | | 乾香菇 | 1 | 1.2 | | 紅蘿蔔片 | 3 | 5 | | 韭菜 | 2 | 3 | | 鴿蛋 | 9 | 15 | | 杏鮑菇 | 9 | 15 |
| | | 薑片 | | 1 | | 高麗菜切 | 25 | 40 | | 高麗菜切 | 34 | 55 | | 紅蘿蔔大丁 | 19 | 30 | | 大白菜切 | 31 | 50 |
| | | 蒜仁 | | 1.5 | | 蒜末 | 1 | 1 | | 芹菜去葉 | 2 | 3 | | 薑片 | | 1 | | 韓式泡菜 | 11 | 18 |
| | | 玉米穗 | | 15 | | 柴魚片 | | 2大包 | | 魷魚圈 | 31 | 50 | | 蒜仁 | | 1 | | 青蔥 | | 1 |
| | | 青蔥 | | 2 | | 味琳 | | 2大罐 | | 胡蘿蔔切 | 4 | 6 | | 水花生 | 4 | 6 | | | | |
| | | 小米 | | 15 | | 照燒醬 | | 3大桶 | | 乾香菇絲 | 1 | 1.2 | | | | | | | | |
| | | 先送紫米 | | 15 | | 九層塔 | 1 | 2 | | 冬蝦 | 0 | 0.6 | | | | | | | | |
| | | | | | | 豆干片 | 15 | 25 | | 紅蔥頭末 | 2 | 3 | | 先送蕎麥 | | 15 | | | | |
| 副菜 | **椒麻雙色豆腐** | 板豆腐4.5 | 56 | 90 | **柴香大根** | 白蘿蔔大丁 | 59 | 95 | **虱目魚塊** | 調理虱目魚塊 | 42 | 3250P | **豆瓣箭筍** | 殺菁箭筍 | 61 | 99 | **芹香玉米炒蛋** | 玉米粒 | 18 | 30 |
| | | 三角油腐 | 19 | 30 | | 豬肉丁 | 7 | 12 | | (桂冠每人2塊) | | | | 木耳 | 6 | 9 | | 芹菜去葉 | 6 | 10 |
| | | 肉絲 | 6 | 9 | | 海帶結 | 6 | 10 | | 蝦餅 | | 5包 | | 胡蘿蔔絲 | 7 | 12 | | 蟹味棒 | 6 | 10 |
| | | 酸菜絲 | 6 | 9 | | 如記小黑輪 | 7 | 12 | | 胡椒鹽 | | 2盒 | | 肉絲 | 9 | 15 | | 雞蛋 | 61 | 100 |
| | | 青蔥 | 1 | 1 | | 胡蘿蔔大丁 | 4 | 6 | | 蒜片 | | 1.5 | | 青蔥 | 1 | 1 | | | | |
| | | 寬冬粉 | 2 | 3 | | 粗蒜末 | 1 | 1 | | | | | | 蒜末 | 1 | 1 | | | | |
| | | | | | | 芹菜去葉 | 1 | 1 | | 先送糙米 | | 15 | | 杏鮑菇 | 9 | 15 | | | | |
| | | | | | | 雙魚柴魚片 | | 2包 | | | | | | | | | | | | |
| 時蔬青菜 | **油菜** | 油菜切 | 80 | 130 | **大陸妹** | 大陸妹 | 80 | 130 | **青江菜** | 青江菜切 | 80 | 130 | **有機黑葉白菜** | 有機黑葉白菜切 | 80 | 130 | **地瓜葉** | 地瓜葉去粗梗 | 80 | 130 |
| | | 蒜末 | 1 | 1 | | 紅蔥末 | 1 | 2 | | 蒜末 | 1 | 1 | | 薑絲 | 1 | 1 | | 粗絞肉 | 4 | 6 |
| | | 金針菇 | 3 | 4.5 | | 粗絞肉 | 4 | 6 | | 胡蘿蔔去皮 | 2 | 3 | | 胡蘿蔔絲 | 2 | 3 | | 紅蔥末 | | 2 |
| 湯 | **胡瓜魚丸湯** | 胡瓜切 | 37 | 60 | **青木瓜枸杞湯** | 青木瓜大丁 | 34 | 55 | **鮮肉包** | 鮮肉包 | 70 | 1620P | **番茄黃芽湯** | 番茄 | 25 | 40 | **銀耳蓮子湯** | 白木耳 | 2 | 2.5 |
| | | 小魚丸 | 9 | 15 | | 上肉片 | 6 | 9 | | (桂冠CAS) | | | | 黃豆芽 | 25 | 40 | | 蓮子(去心) | 2 | 3.6 |
| | | 排骨丁 | 7 | 12 | | 紅棗 | | 1盒 | | | | | | 龍骨丁 | 7 | 12 | | 桂圓 | 1 | 1.8 |
| | | 香菜 | 0 | 0.5 | | 枸杞 | | 1盒 | | | | | | 青蔥 | 1 | 1 | | 紅棗 | | 0.6 |
| | | | | | | 薑片 | 1 | 1 | | | | | | 薑片 | 1 | 1 | | 台糖貳砂 | | 20包 |
| 飲品 | | | | | | | | | | 養樂多優酪乳 | 125 | | 水果 | | | | | | | |
| 備品 | | | | | | | | | | 備檢品 | | | | | | | | | | |
| **營養供應比例** | 熱量(大卡) | | 763.6 | | 熱量(大卡) | | 743.6 | | 熱量(大卡) | | 715.3 | | 熱量(大卡) | | 686.5 | | 熱量(大卡) | | 629.1 | |
| | 全穀雜糧類(份) | | 5.8 | | 全穀雜糧類(份) | | 5.0 | | 全穀雜糧類(份) | | 5.0 | | 全穀雜糧類(份) | | 5.0 | | 全穀雜糧類(份) | | 5.0 | |
| | 豆魚蛋肉類(份) | | 2.9 | | 豆魚蛋肉類(份) | | 3.0 | | 豆魚蛋肉類(份) | | 2.0 | | 豆魚蛋肉類(份) | | 2.1 | | 豆魚蛋肉類(份) | | 1.9 | |
| | 蔬菜類(份) | | 1.3 | | 蔬菜類(份) | | 2.4 | | 蔬菜類(份) | | 1.2 | | 蔬菜類(份) | | 2.8 | | 蔬菜類(份) | | 1.4 | |
| | 油脂與堅果種子類(份) | | 2.5 | | 油脂與堅果種子類(份) | | 2.5 | | 油脂與堅果種子類(份) | | 2.3 | | 油脂與堅果種子類(份) | | 2.5 | | 油脂與堅果種子類(份) | | 2.3 | |
| | 水果類(份) | | | | 水果類(份) | | | | 水果類(份) | | | | 水果類(份) | | | | 水果類(份) | | | |
| | 乳品類(份) | | | | 乳品類(份) | | | | 乳品類(份) | | 0.5 | | 乳品類(份) | | | | 乳品類(份) | | | |

菜單設計 ：　　中投蔬果　　午餐秘書 ：　　校長

~~本菜單由中投蔬果有限公司供應~~　　電話 ： 04-22600637　　傳真 ： 04-22600639

臺中市九德國民小學111學年度第2學期　4 月　第　10 週營養午餐食譜表

供應人數：1579+40　　（肉品及可食豬肉部位　　皆使用國產豬）

| 日期 | 4月17日　星期一 | | | | 4月18日　星期二 | | | | 4月19日　星期三 | | | | 4月20日　星期四 | | | | 4月21日　星期五 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 飯 | 麥片飯 | | | | 芝麻飯 | | | | 特餐-蔬食日 | | | | 蕎麥飯 | | | | 有機糙米飯 | | | |
| 項目 | 菜名 | 材料 | 每人(g) | 採購量(kg) | 菜名 | 材料 | 每人(g) | 採購量(kg) | 菜名 | 材料 | 每人(g) | 採購量(kg) | 菜名 | 材料 | 每人(g) | 採購量(kg) | 菜名 | 材料 | 每人(g) | 採購量(kg) |
| 主菜 | 奶油菇菇燉肉片 | 肉片 | 68 | 110 | 泰式椒麻雞排 | 卡拉雞胸排 | 70 | 1640片 | 薑絲豬肉丼飯 | 糯米 | 19 | 30 | 香酥鯖魚 | 醃製鯖魚60 | 60 | 1620P | 麻油燒豆腐 | 板豆腐 | 56 | 20板 |
| | | 青花菜切 | 25 | 40 | | 洋蔥小丁 | 9 | 15 | | 肉片 | 62 | 100 | | | | | | 白精靈菇 | 7 | 12 |
| | | 雪白菇3K | 7 | 12 | | 蒜泥 | | 1 | | 洋蔥 | 19 | 30 | | | | | | 生香菇 | 9 | 15 |
| | | 紅蘿蔔片 | 3 | 5 | | 泰式甜辣醬 | | 8罐 | | 薑汁 | | 4罐 | | （展昇或大台中） | | | | 高麗菜切 | 25 | 40 |
| | | 洋蔥切 | 12 | 20 | | 泰式魚露 | | 1罐 | | 白芝麻 | 1 | 1.5 | | | | | | 紅蘿蔔片 | 3 | 5 |
| | | 黑蠔菇3K | 11 | 18 | | 寶川花椒粉 | | 1包 | | 柴魚絲 | | 3大包 | | | | | | 薑片 | 1 | 1 |
| | | 奶粉 | 2 | 3 | | 九層塔 | | 1 | | 海苔絲 | | 3包 | | | | | | 鴻喜菇 | 4 | 6 |
| | | 起司粉 | | 3包 | | | | | | 新鮮豬油 | 6 | 10 | | | | | | 枸杞 | 1 | 1 |
| | | 麥片 | | 15 | | 黑芝麻 | | 0.6 | | 青蔥 | | 2 | | 先送有機白米 | 54 | 85 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 先送有機糙米 | 17 | 27 | | | | |
| 副菜 | 肉燥蒸蛋 | 雞蛋 | 62 | 100 | 絲瓜麵線 | 絲瓜切片 | 74 | 120 | 蒜香鍋貼 | 鍋貼 | 60 | 3250P | 鳳梨炒木耳 | 百頁豆腐切丁 | 15 | 25 | 客家小炒 | 豆干片 | 56 | 90 |
| | | 粗絞肉 | 7 | 12 | | 白麵線 | 15 | 25 | | 蒜泥 | | 1 | | 肉絲 | 19 | 30 | | 油花生 | 4 | 6 |
| | | 紅蔥末 | 7 | 12 | | 雞蛋 | 11 | 18 | | 香菜 | | 1 | | 鳳梨去皮 | 22 | 35 | | 青龍辣椒 | 6 | 10 |
| | | 青蔥 | 1 | 2 | | 青蔥 | 1 | 2 | | | | | | 木耳絲 | 19 | 30 | | 紅黃椒 | 4 | 6 |
| | | | | | | 薑絲 | 1 | 1 | | | | | | 角螺 | 3 | 5.4 | | 芹菜去葉 | 4 | 6 |
| | | | | | | | | | | 先進乾魷魚絲 | 1 | 2 | | 薑絲 | 1 | 1 | | | | |
| | | | | | | | | | | 先送蕎麥 | | 15 | | 青蔥 | 1 | 1 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 紅蘿蔔絲 | 3 | 5 | | | | |
| 時蔬青菜 | 油菜 | 油菜切 | 80 | 130 | 豆芽菜 | 豆芽菜 | 74 | 120 | 青江菜 | 青江菜切 | 80 | 130 | 有機本島萵苣 | 有機本島萵苣切 | 80 | 130 | 小白菜 | 小白菜切 | 80 | 130 |
| | | 蒜末 | 1 | 1 | | 蒜末 | 1 | 1 | | 蒜末 | 1 | 1 | | 蒜末 | 1 | 1 | | 胡蘿蔔絲 | 3 | 5 |
| | | 秀珍菇 | 3 | 5.5 | | 韭菜 | 2 | 3 | | 胡蘿蔔絲 | 3 | 5 | | 金針菇 | 3 | 4.5 | | 薑絲 | 1 | 1 |
| | | | | | | 胡蘿蔔絲 | 3 | 5 | | | | | | | | | | | | |
| 湯 | 清水肉羹湯 | 蘿蔔絲 | 31 | 50 | 海芽蛋花湯 | 乾海芽 | 1 | 2.4 | 關東煮湯 | 白蘿蔔大丁 | 20 | 32 | 筍片湯 | 鮮筍切 | 34 | 55 | 綠豆地瓜湯 | 綠豆 | 10 | 16 |
| | | 肉絲 | 15 | 24 | | 洗選蛋 | 7 | 12 | | 油腐丁 | 15 | 24 | | 排骨丁 | 7 | 12 | | 地瓜大丁 | 25 | 40 |
| | | 胡蘿蔔切 | 3 | 5 | | 薑絲 | 1 | 1 | | 如記小黑輪 | 6 | 9 | | 薑片 | 1 | 1 | | 台糖二砂 | | 1袋 |
| | | 芹菜去葉 | 1 | 1 | | 青蔥 | 1 | 1 | | 龍骨丁 | 6 | 9 | | 香菜 | 0 | 0.5 | | 芋圓 | 6 | 9 |
| | | 香菜 | 0 | 0.5 | | | | | | 胡蘿蔔大丁 | 4 | 6 | | | | | | 地瓜圓 | 4 | 6 |
| | | 蒜頭酥 | | 2包 | | | | | | 芹菜去葉 | 1 | 1 | | | | | | | | |
| | | 紅蔥末 | | 2 | | | | | | 雙魚柴魚片 | | 2包 | | | | | | | | |
| 飲品 | | | | | | | | | | 養樂多優酪乳 | 125 | | 水果 | | | | | | | |
| 備品 | | | | | | | | | | 備檢品 | | | | | | | | | | |
| 營養供應比例 | 熱量(大卡) | | 781.0 | | 熱量(大卡) | | 675.4 | | 熱量(大卡) | | 696.9 | | 熱量(大卡) | | 695.3 | | 熱量(大卡) | | 653.9 | |
| | 全穀根莖類(份) | | 5.0 | | 全穀根莖類(份) | | 5.0 | | 全穀根莖類(份) | | 4.0 | | 全穀根莖類(份) | | 5.0 | | 全穀根莖類(份) | | 5.0 | |
| | 豆魚肉蛋類(份) | | 3.6 | | 豆魚肉蛋類(份) | | 2.3 | | 豆魚肉蛋類(份) | | 2.6 | | 豆魚肉蛋類(份) | | 2.6 | | 豆魚肉蛋類(份) | | 2.1 | |
| | 蔬菜類(份) | | 1.8 | | 蔬菜類(份) | | 1.6 | | 蔬菜類(份) | | 1.3 | | 蔬菜類(份) | | 1.4 | | 蔬菜類(份) | | 1.4 | |
| | 油脂類(份) | | 2.5 | | 油脂類(份) | | 2.5 | | 油脂類(份) | | 2.5 | | 油脂類(份) | | 2.5 | | 油脂類(份) | | 2.5 | |
| | 水果類(份) | | | | 水果類(份) | | | | 水果類(份) | | | | 水果類(份) | | | | 水果類(份) | | | |
| | 乳品類(份) | | 0.1 | | 乳品類(份) | | | | 乳品類(份) | | 0.5 | | 乳品類(份) | | | | 乳品類(份) | | | |

菜單設計 ：　　中投蔬果　　午餐秘書 ：　　校長

~~本菜單由中投蔬果有限公司供應~~　　電話 ： 04-22600637　　傳真 ： 04-22600639

# 臺中市九德國民小學111學年度第2學期　4 月　第　11 週營養午餐食譜表

供應人數：1579+40　　（肉品及可食豬肉部位　皆使用國產豬）

| 日期 | 4月24日　星期一 | | | | 4月25日　星期二 | | | | 4月26日　星期三 | | | | 4月27日　星期四 | | | | 4月28日　星期五 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 飯 | 地瓜飯 | | | | 小米飯 | | | | 特餐 | | | | 五穀飯 | | | | 蒜香奶油薑黃飯(蔬食) | | | |
| 項目 | 菜名 | 材料 | 每人(g) | 採購量(kg) | 菜名 | 材料 | 每人(g) | 採購量(kg) | 菜名 | 材料 | 每人(g) | 採購量(kg) | 菜名 | 材料 | 每人(g) | 採購量(kg) | 菜名 | 材料 | 每人(g) | 採購量(kg) |
| 主菜 | 匈牙利燉肉 | 豬肉丁 | 69 | 111 | 冰糖醬燒鴨丁 | 鴨丁 | 74 | 120 | 吻魚海鮮粥 | 肉絲 | 11 | 18 | 泰式檸檬魚 | 水黛魚丁25% | 86 | 140 | 炸醬干丁 | 青蔥 | 1 | 2 |
| | | 馬鈴薯大丁 | 25 | 40 | | 杏鮑菇 | 11 | 18 | | 生香菇 | 4 | 6 | | 新鮮檸檬汁 | | 3罐 | | 小豆乾丁 | 49 | 80 |
| | | 洋蔥大丁 | 15 | 25 | | 百頁豆腐切 | 25 | 40 | | 魩仔魚 | 5 | 8 | | 洋蔥切 | 6 | 10 | | 杏鮑菇 | 12 | 20 |
| | | 紅番茄去蒂 | 10 | 16 | | 蒜仁 | 1 | 1 | | 蝦仁 | 4 | 6 | | 檸檬 | 1 | 2 | | 小黃瓜小丁 | 19 | 30 |
| | | 番茄糊 | | 2罐 | | 薑片 | 1 | 1 | | 高麗菜切 | 31 | 50 | | 香菜 | 1 | 2 | | 紅蘿蔔小丁 | 6 | 10 |
| | | 月桂葉 | | 1包 | | 冰糖 | 2 | 3 | | 胡蘿蔔小丁 | 4 | 6 | | 蒜泥 | 1 | 1 | | 花生醬 | | 2桶 |
| | | 義大利香料粉 | | 1罐 | | 八角 | | 1小包 | | 奶粉 | 4 | 6 | | 泰式甜辣醬 | | 10罐 | | 甜麵醬 | | 4盒 |
| | | 檸檬香茅粉 | | 1包 | | | | | | 紅蔥末 | 1 | 2 | | | | | | 蒜末 | 4 | 5 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | 安佳奶油454g | | 8大條 |
| | | 地瓜切 | | 30 | | 小米 | 12 | 15 | | | | | | | | | | 鬱金香粉 | | 1大罐 |
| 副菜 | 起司年糕 | 大白菜切 | 31 | 50 | 雙菇煨胡瓜 | 胡瓜切 | 74 | 120 | 蔥油炒手 | 桂冠雲吞 | | 3240P | 冬瓜燒豆輪 | 冬瓜切 | 74 | 120 | 番茄炒蛋 | 雞蛋 | 62 | 100 |
| | | 紅蘿蔔絲 | 3 | 5 | | 鴻喜菇 | 6 | 9 | | (2顆/人) | | | | 胡蘿蔔切 | 6 | 10 | | 紅番茄去蒂 | 25 | 40 |
| | | 黑蠔菇 | 7 | 12 | | 杏鮑菇 | 6 | 9 | | 豆芽菜 | 19 | 30 | | 小豆輪 | 11 | 18 | | 板豆腐切 | 17 | 27 |
| | | 韓式年糕 | 8 | 30包 | | 胡蘿蔔切 | 6 | 10 | | 韭菜 | 3 | 5 | | 秀珍菇 | 7 | 12 | | 青蔥 | 1 | 2 |
| | | 乳酪絲 | 4 | 6包 | | 肉片 | 4 | 6 | | 蒜泥 | 1 | 1 | | 肉片 | 4 | 6 | | | | |
| | | 角螺1.8 | 7 | 6大包 | | 蒜末 | 1 | 1 | | 青蔥 | 1 | 2 | | 蒜末 | 1 | 1 | | | | |
| | | 韓式辣醬 | | 1大罐 | | 蝦皮 | 0 | 0.5 | | 鮮紅蔥末 | 2 | 3 | | | | | | | | |
| | | 肉片 | 6 | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 時蔬青菜 | 空心菜 | 空心菜 | 80 | 130 | 地瓜葉 | 地瓜葉切 | 80 | 130 | 大白菜 | 大白菜切 | 80 | 130 | 有機高麗菜 | 有機高麗菜切 | 80 | 130 | 福山萵苣 | 福山萵苣 | 80 | 130 |
| | | 蒜末 | 1 | 1 | | 紅蔥末 | 1 | 1.5 | | 蒜末 | 1 | 1 | | 胡蘿蔔絲 | 3 | 5 | | 蒜末 | 1 | 1 |
| | | 培根 | 4 | 6 | | 絞肉 | 4 | 6 | | 木耳 | 4 | 6 | | 蒜末 | 1 | 1 | | 秀珍菇 | 3 | 5 |
| | | | | | | | | | | 胡蘿蔔絲 | 3 | 5 | | | | | | | | |
| 湯 | 番茄玉米蛋花湯 | 紅番茄去蒂 | 22 | 35 | 肉骨茶湯 | 青木瓜切 | 31 | 50 | 叉燒包 | 經典傳家叉燒包 | 70 | 1620P | 古早味豬血湯 | 筍干 | 2 | 3 | 芋香紅豆湯 | 芋頭切 | 31 | 50 |
| | | 雞蛋 | 11 | 18 | | 排骨丁 | 7 | 12 | | (欣榮) | | | | 豬血切 | 19 | 30 | | 紅豆 | 10 | 16 |
| | | 玉米段 | 19 | 30 | | 生香菇 | 4 | 6 | | | | | | 板豆腐 | 7 | 12 | | 西谷米 | 4 | 6 |
| | | 大骨丁 | 20 | 9 | | 蒜仁 | 1 | 1 | | | | | | 肉片 | 4 | 6 | | 台糖二砂 | | 1袋 |
| | | 青蔥 | | 1 | | 薑片 | 1 | 1 | | 先送五穀米 | 12 | 15 | | 薑絲 | | 1 | | | | |
| | | | | | | 肉骨茶包 | | 15小包 | | | | | | 香菜 | | 1 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 韭菜 | | 1 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 飲品 | | | | | | | | | 飲品 | 養樂多優酪乳 | 125 | | 水果 | | | | | 履歷豆漿 | 200 | |
| 備品 | | | | | | | | | | 備檢品 | | | | | | | | 備檢品 | | |
| 營養供應比例 | 熱量(大卡) | | 718.5 | | 熱量(大卡) | | 679.8 | | 熱量(大卡) | | 681.9 | | 熱量(大卡) | | 737.1 | | 熱量(大卡) | | 759.2 | |
| | 全穀根莖類(份) | | 5.0 | | 全穀根莖類(份) | | 5.0 | | 全穀根莖類(份) | | 5.0 | | 全穀根莖類(份) | | 5.0 | | 全穀根莖類(份) | | 5.0 | |
| | 豆魚肉蛋類(份) | | 2.9 | | 豆魚肉蛋類(份) | | 2.2 | | 豆魚肉蛋類(份) | | 1.2 | | 豆魚肉蛋類(份) | | 3.1 | | 豆魚肉蛋類(份) | | 3.5 | |
| | 蔬菜類(份) | | 1.7 | | 蔬菜類(份) | | 2.2 | | 蔬菜類(份) | | 1.5 | | 蔬菜類(份) | | 1.8 | | 蔬菜類(份) | | 1.5 | |
| | 油脂類(份) | | 2.5 | | 油脂類(份) | | 2.5 | | 油脂類(份) | | 2.5 | | 油脂類(份) | | 2.5 | | 油脂類(份) | | 2.5 | |
| | 水果類(份) | | | | 水果類(份) | | | | 水果類(份) | | | | 水果類(份) | | | | 水果類(份) | | | |
| | 乳品類(份) | | | | 乳品類(份) | | | | 乳品類(份) | | 0.6 | | 乳品類(份) | | | | 乳品類(份) | | | |