

臺中市 九德國小 114 學年度第一學期第 9 週 午餐食譜設計表

葷 1650

單品：1700

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
11月3日一	麥片飯	麻油燜鴨	鴨肉丁 135 米血丁 15 薑片 2 高麗菜切 40 枸杞 1.2 袖珍菇 9 百頁豆腐 10	螞蟻上樹	寬冬粉 35 斤 大白菜切 40 肉絲 12 紅卜絲 9 木耳絲 6 蒜末 1 青蔥 1 乾香菇絲 2	炒青菜	青江菜 130 袖珍菇 6 蒜末 1	肉骨茶湯	白蘿蔔大丁 50 排骨丁 12 袖珍菇 6 蒜仁 1 薑片 1 肉骨茶包 15 包 角螺 5.4		麥片 20 洋薏仁 20
11月4日二	薏仁飯	鄉野脆雞	雞翅 1700pc 蜂蜜柚子 2 罐 茶 柳橙汁 1.4 2 罐 光泉 番茄醬 2 桶 素富貴香 6 包 鬆 海苔絲 2 包 熟白芝麻 0.3 青蔥 1.5	五更什錦	盤裝豆腐 15 板 切 油豆腐丁 52 豬肉絲 12 酸菜絲 6 角螺 5.4 乾辣椒 1 包 薑絲 1 香菜 1	炒青菜	有機 130 蒜末 1 白精靈菇 5	山藥玉米湯	紅棗 4 包 玉米穗切段 Q 40 芹菜去葉 2 紅蘿蔔大丁 5 排骨丁 12 山藥大丁 20	水果	
11月5日三		日式烏龍麵	烏龍麵小 210 素梅花片 6 袖珍菇 9 肉片 12 高麗菜切 40 玉米粒 30 洋蔥絲 10 海帶芽 0.5 青蔥 1 味噌 3 盒 柴魚片 2 包	家常滷味	翅小腿 1700pc 千層豆干 50 杏鮑菇 24 紅蘿蔔大 8 丁 青蔥 1.5 薑片 1 蒜仁 1	炒青菜	鵝白菜 130 鴻喜菇 5 蒜末 1	椒鹽毛豆莢	帶殼毛豆莢 130 椒鹽粉 1 盒 蒜末 2		五穀米 20
11月6日四	五穀飯	塔香魚丁	水鯊魚丁 180 杏鮑菇 25 洋蔥絲 10 九層塔 1.5 薑片 1.5 蒜泥 1	花卉什錦	冷凍青花 132 菜 肉片 12 黑蠔菇 9 胡蘿蔔片 10 木耳絲 6 蒜末 1.5	炒青菜	福山萵苣 130 紅蔥末 1 粗絞肉 6	味噌豆腐湯	味噌 4 大盒 豆腐切 11 盤 柴魚片 2 包 虱目魚丸 6 青蔥 1 薑絲 1 大骨 9	水果	紫米 20
11月7日五	紫米飯	紅燒豆輪	小豆輪 5 包 白蘿蔔大 38 丁 紅蘿蔔大 5 丁 油豆腐丁 30 鈕菇 1 青蔥 1 蒜仁 1 脆瓜 4 桶	義式燜蛋	雞蛋 170 斤 玉米粒 13 杏鮑菇 9 紅黃椒 5 乳酪絲 5K 乳酪粉 1K 1 罐 奶粉 2 櫛瓜 10	炒青菜	油菜 130 鮮香菇 6 蒜末 1	九份芋圓湯	地瓜大丁 48 芋圓 12 地瓜圓 12 二砂 1 箱		

臺中市 九德國小 114 學年度第一學期第 10 週 午餐食譜設計表

葷 1650

單品：1700

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
11月10日一	麥片飯	古都肉燥	絞肉 120 紅蔥末 2 乾香菇絲 2斤 豆干丁 40 蒜末 1 鵝蛋 25	竹筍炒肉絲	鮮筍絲 100 肉絲 12 紅蘿蔔絲 5 鮮香菇 15 木耳絲 8 蒜末 1 青蔥 1.5	炒青菜	油菜 130 袖珍菇 6 蒜末 1	黃瓜鮮菇湯	大黃瓜大丁 60 肉片 9 秀珍菇 12 金針菇 10 芹菜去葉 2 薑絲 1 紅蘿蔔大丁 5		麥片 20 小米 20
11月11日二	小米飯	炸魚薯條	虱目魚柳 120 洋蔥小丁 15 脆薯(2K) 26 蒜泥 1.5 香菜 1 青蔥 1	絲瓜麵線	雞蛋 12 絲瓜切片 120 金針菇 5 乾香菇 1 絲 15 冬蝦 2 薑絲 1 香菜 1.5	炒青菜	有機 130 金針菇 5 蒜末 1	酸辣湯	豆腐切絲 6板 豬血切 15 肉絲 9 木耳絲 5 紅蘿蔔絲 5 雞蛋 5 鮮筍絲 6 香菜 1.5		
11月12日三		皮蛋瘦肉粥	高麗菜切片 60 豬肉絲 32 玉米粒 30 洗選蛋 13 胡蘿蔔絲 8 乾香菇絲 1.2 紅蔥頭末 2 皮蛋 CAS 160pc	五香滷雞排	雞胸排 1700pc TS5 薑片 1 蒜仁 1	炒青菜	空心菜 130 絞肉 6 紅蔥末 1	叉燒包	叉燒包 1700pc		燕麥 20 鮮奶
11月13日四	燕麥飯	咖哩雞	骨腿丁 132 洋芋大丁 30 洋蔥大丁 15 茄子 10 胡蘿蔔大丁 8 甜咖哩塊 5盒 綠咖哩塊 6盒 都梁椰漿粉 3 白精靈菇 12	塔香海根	海帶根 80 胡蘿蔔片 8 豆干片 40 九層塔 2 粗蒜末 1 青蔥 2	炒青菜	青江菜 130 鴻喜菇 5 蒜末 1	關東煮	白卜大丁 35 金針菇 10 小黑輪 Q 15 鮮香菇 3 紅卜大丁 12 肉片 12 柴魚片 2包 芹菜去葉 1		有機糙米 30 有機白米 90
11月14日五	有機糙米飯	紅燒嫩豆腐	四角嫩油腐 1700pc 鮮香菇 15 櫛瓜 10 彩椒粗絲 青蔥 1.5 蒜泥 1.5	茶葉蛋	水煮蛋 1600pc 蒜泥 1.5 乾香菇朵 1 甘草 1包 紅茶包 1包	炒青菜	高麗菜 130 紅卜片 4 木耳絲 3 蒜末 1	燒仙草	燒仙草原汁 14桶 芋圓 9 地瓜圓 9 脆圓長條形 15 二砂 20包 花生片(75包) 9	滷蛋	(幼兒園分開) 水煮蛋 160個 蒜仁 0.2 乾香菇朵 0.15 滷包 2小包

【本校使用台灣國產豬肉】

臺中市 九德國小 114 學年度第一學期第 11 週 午餐食譜設計表

葷 1650

單品：1700

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
11月17日一	麥片飯	粉蒸排骨	地瓜大丁 50 蒸肉粉 4 包 排骨丁 69 肉丁 80 蒜泥 1 薑末 1 青蔥 2	瓠瓜什錦	瓠瓜片 120 肉片 15 紅蘿蔔片 7 木耳絲 8 蒜末 1 青蔥 1 蝦皮 1	炒青菜	福山萵苣 130 絞肉 6 紅蔥末 2	古早味湯	小貢丸 6 三角油腐 10 上肉片 12 筍干 6 酸菜絲 3 傳統豆腐 5 板 紅蔥末 1 薑絲 1 韭菜 1	麥片 20 胚芽米 20
11月18日二	胚芽飯	佛羅倫斯魚	鯊魚丁 180 馬鈴薯大丁 25 紅番茄去蒂 17 櫛瓜 10 九層塔 1.2 蒜末 2 紅蔥頭 1 義大利香料 1 包 動物鮮奶油 2 盒 起司粉 2 罐 乳酪絲 6	紅燒千層豆干	千層豆干 60 三角油腐 30 肉丁 12 紅蘿蔔大丁 5 乾香菇 1 薑片 1 蒜仁 1 青蔥 1	炒青菜	有機袖珍菇 130 蒜末 6 蒜末 1	蘿蔔排骨湯	排骨丁 9 白蘿蔔大丁 53 紅蘿蔔大丁 5 柴魚片 2 包 芹菜去葉 1	
11月19日三		魷魚肉羹飯	柴魚片 3 包 魷魚圈 30 赤肉羹 30 九層塔 2 紅蘿蔔絲 10 筍絲 15 木耳絲 5 紅蔥末 2 豆芽菜 40	雞塊	雞塊 3400pc 地瓜薯條- 25 履歷 梅子粉 1 包	炒青菜	青江菜 130 鮮香菇 6 蒜末 1	銀絲卷	黑糖小銀絲卷 1700pc	五穀米 20 鮮奶
11月20日四	五穀飯	泰式椒麻雞翅	雞翅 1700pc 泰式甜辣醬 5 罐 新鮮檸檬汁 3 罐 新鮮檸檬 1 花椒粉 1 盒 蒜泥 1 香菜 1 魚露 1 罐	黃瓜鮮燴	大黃瓜片 110 厚 上肉片 12 紅蘿蔔片 9 木耳絲 5 生香菇 6 粗蒜末 1 青蔥 1.2	炒青菜	豆芽菜 110 絞肉 6 紅蔥末 1	海芽蛋花湯	乾海帶芽 1.5 雞蛋 20 大骨 12 青蔥 1 薑絲 1	
11月21日五	素香鬆飯	佛跳牆	大白菜切 50 胡蘿蔔片 9 鵪鶉蛋 20 殺菁筍片 24 芋頭切丁 25 素排骨酥 6K 油皮 3.6 乾香菇 1 香菜 1 蒜仁 2	豆漿蒸蛋	豆腐切 10 板 雞蛋 99 玉米粒 12 素蠔味絲 6 乾香菇絲 1 豆漿 5L 15 包	炒青菜	高麗菜 130 紅卜片 4 木耳絲 3 蒜末 1	紅豆紫米湯	紫米(提早 15 履歷紅豆 30 (早 桂圓 3 盒 二砂 20 包	富貴牌香鬆 10 包

【本校使用台灣國產豬肉】

臺中市 九德國小 114 學年度第一學期第 12 週 午餐食譜設計表

葷 1650

單品：1700

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
11 月 24 日 一	麥 片 飯	筍干肉丁	肉丁 72 軟骨丁 66 紅蘿蔔大 5 丁 筍干 24 薑片 1 鵪蛋 15 蒜仁 1 冰糖 2包	韓式泡菜鍋	泡菜 21 大白菜 50 肉片 15 韓式辣醬 2 小盒 韓式年糕 40 包 乳酪絲 5 包 蒸煮麵 30 包 蒜末 2 豆腐切 9 板	炒青 菜	高麗菜切 130 紅蘿蔔片 3 木耳絲 3 紅蔥末 2	金針排骨湯	乾金針 1 鮮筍片 30 龍骨丁 12 杏鮑菇 9 玉米塊 18 薑片 1	麥片 20 胚芽米 20
11 月 25 日 二	胚 芽 飯	宮保魚丁	鯊魚丁 190 豆干片 20 油花生 2包 乾辣椒 1包 乾香菇絲 1 青蔥 1 蒜末 1.5	如意彩絲	黃豆芽 60 青椒絲 15 肉絲 15 白乾絲 25 木耳絲 9 紅卜絲 5 蒜末 1	炒青 菜	有機 130 袖珍菇 6 蒜末 1	南瓜濃湯	南瓜去皮 30 小丁 洋芋小丁 12 洋蔥小丁 9 洗選蛋 112 粗絞肉 6 奶粉 4 杏鮑菇支 9 紅蘿蔔小 4 丁	
11 月 26 日 三		古早味米糕	長糯米 35 乾香菇絲 2 肉絲 42 粗絞肉 21 紅蔥末 5 鵪蛋 25 香菜 1 蒜泥 1 櫻花蝦 1.5	卡拉雞排	卡拉胸肉 1700pc 排 CAS -三橋	炒青 菜	油菜 130 鮮香菇 6 蒜末 1	豬血湯	豬血丁 30 酸菜絲 5 上肉片 12 筍干 1 箱 薑絲 1 香菜 2	紫米 20 豆漿
11 月 27 日 四	紫 米 飯	蒜香雞腿	雞腿 D6 1700pc 蒜泥 1.5 麵粉 5 雞蛋 30 可樂果 30 包	宜蘭西魯肉	肉絲 15 鮮筍絲 22 金絲菇 20 大白菜切 60 胡蘿蔔絲 7 乾香菇絲 1.5 雞蛋 12 冬蝦 1 香菜 1	炒青 菜	鵝白菜 130 黑豪菇 5 蒜末 1	榨菜肉絲湯	榨菜 24 肉絲 12 冬粉 9 青蔥 1 薑絲 2	胚芽米 20
11 月 28 日 五	蒜 香 奶 油 薑 黃 飯	三杯鮮菇	百頁豆腐 70 切 杏鮑菇 30 紅蘿蔔片 5 鴻喜菇 10 生香菇 9 九層塔 2 素火腿丁 12 甜不辣絲 12	麻香炸蛋	水煮蛋 1720pc 白麵線 30 把 薑片 2 枸杞 3 包	炒青 菜	青江菜 130 白精靈菇 5 蒜末 1	花生粉圓豆花	花生半-甜 6 湯用 豆花 2KG 74 盒 1 班 1 盒 粉圓 24 紅糖 15 包 台二砂 20 包	蒜末 2 薑黃粉 2 罐 無鹽奶油 5 塊

【本校使用台灣國產豬肉】