

供應人數：1625

(肉品及可食豬肉部位 皆使用國產豬)

日期	3月29日 星期一			3月30日 星期二			3月31日 星期三			4月1日 星期四				4月2日 星期五			
飯	小米飯			潤餅皮			糙米飯			薏仁飯				清明連假			
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	採購量(kg)	
主菜	鹹酥雞	雞胸丁CAS	132	肉絲炒麵	白油麵	280	冰糖豬腳	肉丁CAS	42	三杯雞	骨腿丁CAS	81	132				
		地瓜粗條	30		上肉絲	25		豬腳丁Q	80		杏鮑菇頭	13	21				
		九層塔	2		高麗菜切	50		蘿蔔CAS	36		玉米段切Q	13	22				
		蒜粉	1盒		胡蘿蔔絲	10		蒜仁	2		九層塔	1	2				
		椒鹽粉	1盒		木耳絲	10		薑片	1		麻油		2大桶				
		小米	20		芹菜去葉	6		粗冰糖(3K)	1包		蒜仁	1	2				
		先送紅米	10		紅蔥末	3		熟花生	15		薑片	1	1				
		先送燕麥	10		春捲皮	1650pc											
副菜	麻油鮮菇	杏鮑菇切	30	芹菜炒豆干	芹菜去葉	11	番茄炒蛋	洗選蛋Q	100	黃瓜甜不辣	小黃瓜切Q	31	50				
		高麗菜切	50		豆干片	80		番茄	40		甜不辣	25	40				
		凍豆腐	50		紅蘿蔔絲	23		青蔥	2		胡蘿蔔片Q	7	12				
		薑母鴨藥包	12包		1.花生糖粉及肉鬆分小包 2.溪南14包 3.五光4包4.九德48包5.素食3包(素肉鬆)+備品3包			硬板豆腐	6板		木耳絲	6	9				
		薑片	2								蒜末	1	1				
		白精靈菇	20								蝦仁		10				
		角螺	7														
		先送小薏仁	20														
時蔬青菜	有機荷葉白菜	荷葉白菜切	130	火腿銀芽	綠豆芽	124	菠菜	菠菜CAS	130	油菜	油菜CAS	80	130				
		薑絲	1		火腿絲	22		蒜末	1		蒜末	1	1				
		精靈菇	4		粗蒜末	2.5		鮑魚菇	5.4		金針菇	3	5.5				
					韭菜	2.5											
湯	酸白菜湯	酸白菜	16	香菇雞湯	骨腿丁	26	冬菜鴨肉湯	冬菜	2大罐	紫菜豆腐湯	板豆腐4.5切	39	14板				
		上肉片	15		鈕菇	1.5		鴨丁CAS	30		乾海芽	1	2.4				
		凍豆腐	20		薑片	1.5		殺菁筍片	20		青蔥	1	1				
		大白菜CAS	40		桶蔭瓜	1桶		薑絲	1		薑絲	1	1				
		秀珍菇	15		白蘿蔔中丁	36		青蔥	1								
		薑絲	1		蔥	2											
營養供應比例	熱量(大卡)	722.5	熱量(大卡)	671.5	熱量(大卡)	715	熱量(大卡)	735	熱量(大卡)	0							
	全穀根莖類(份)	5.5	全穀根莖類(份)	5.5	全穀根莖類(份)	5.5	全穀根莖類(份)	5.5	全穀根莖類(份)								
	豆魚肉蛋類(份)	2.5	豆魚肉蛋類(份)	2	豆魚肉蛋類(份)	2.4	豆魚肉蛋類(份)	2.7	豆魚肉蛋類(份)								
	蔬菜類(份)	1.5	蔬菜類(份)	1.5	蔬菜類(份)	1.5	蔬菜類(份)	1.4	蔬菜類(份)								
	油脂類(份)	2.5	油脂類(份)	2.2	油脂類(份)	2.5	油脂類(份)	2.5	油脂類(份)								
	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)		乳品類(份)		乳品類(份)									

供應廠商 午餐秘書  
 \*請午餐秘書於學期期間每月20日前，將下個月菜單送至學校及視導區營養師處，進行菜單審查。  
 ※廢棄率：雞腿、雞翅35% 雞丁30% 排骨丁40% 龍骨丁60%.鴨丁30%.軟骨丁30%

供應人數：1625

(肉品及可食豬肉部位 皆使用國產豬)

日期	4月5日 星期一			4月6日 星期二			4月7日 星期三			4月8日 星期四			4月9日 星期五			
飯	清明補假			小米飯												
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)	
主菜				北平烤鴨	熟烤鴨丁	114										
					(1支切18)											
					米血丁CAS	36										
					百頁豆腐	30										
					九層塔	2										
					蒜末	2										
					青蔥	2										
					甜麵醬	2大桶										
副菜				義式烘蛋	洗選蛋	96										
					番茄去蒂	30										
					青豆仁	5										
					乳酪絲	5										
					紅甜椒	5										
					黃甜椒	5										
					粗蒜末	1.2										
					番茄醬	2桶										
時蔬青菜				薑絲鵝白菜	鵝白菜CAS切	130										
					薑絲	1										
					精靈菇	4										
湯				高纖筍片湯	鮮筍切Q	50										
					大骨丁CAS	15										
					香菜	1										
營養供應比例	熱量(大卡)	0		熱量(大卡)	740		熱量(大卡)	0		熱量(大卡)	0		熱量(大卡)	0		
	全穀根莖類(份)			全穀根莖類(份)	5.5		全穀根莖類(份)			全穀根莖類(份)			全穀根莖類(份)			
	豆魚肉蛋類(份)			豆魚肉蛋類(份)	2.8		豆魚肉蛋類(份)			豆魚肉蛋類(份)			豆魚肉蛋類(份)			
	蔬菜類(份)			蔬菜類(份)	1.3		蔬菜類(份)			蔬菜類(份)			蔬菜類(份)			
	油脂類(份)			油脂類(份)	2.5		油脂類(份)			油脂類(份)			油脂類(份)			
	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)			乳品類(份)			乳品類(份)				

供應廠商

午餐秘書

\*請午餐秘書於學期期間每月20日前，將下個月菜單送至學校及視導區營養師處，進行菜單審查。

※廢棄率：雞腿、雞翅35% 雞丁30% 排骨丁40% 龍骨丁60% 鴨丁30% 軟骨丁30%

# 臺中市 九德國小 109 學年度第二學期第 7 週 午餐食譜設計表

葷 1589 + 素 43 單品：1620

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
4月7日三		雞肉飯	雞清丁 72 粗絞肉 24 紅蔥末 3 蒜末 1	蔗香雞腿	1620pc 1pc/人	炒青菜	高麗菜 140 培根片 3 蒜末 1	蘿蔔油腐湯	白蘿蔔大丁 53 嫩油腐丁 20 紅卜大丁 10 芹菜 2 肉片 15	洋薏仁 20  優酪乳 豆漿 鮮奶
4月8日四		薏仁飯 孜然肉片	火鍋肉片 102 洋蔥大丁 20 紅卜片 8 甜椒 8 蒜末 1 孜然粉 2 罐 高麗菜 25 角螺 4 包	宜蘭西魯肉	肉絲 15 鮮筍絲 24 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 1.2 香菜 1.2	炒青菜	福山萵苣 130 粗絞肉 6 蒜末 1 紅蔥末 1	冬瓜雞湯	冬瓜中丁 45 腿丁 18 薑片 1 芹菜 1 紅棗 3 包	胚芽米 20
4月9日五		胚米飯 糖醋鳳梨豆包	豆包 1/4 60 鳳梨去皮 25 木耳絲 15 金針菇 10 青椒 5 杏鮑菇 24 鮮香菇 9 薑絲 2 番茄糊 2 罐 紅黃椒切絲 10	玉米蛋大板燒	雞蛋 160 斤 玉米粒 30 紅蘿蔔絲 8 青蔥 2 柴魚片 2 包 海苔絲 2 包 照燒醬 2 罐 白芝麻(熟) 1.5	炒青菜	油菜 130 紅卜片 6 蒜末 1	銀耳蓮子湯	白木耳 3 蓮子 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 109 學年度第二學期第 8 週 午餐食譜設計表

葷 1589 + 素 43 單品：1620

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
4月12日一	麥片飯	泰式檸檬魚	鯛魚片 1620pc 蒜泥 1 紅辣椒 1 香菜 1 萬家香鯉 3罐 魚露 新鮮檸檬 2罐 汁 檸檬 3 泰式檸檬 6罐 醬大瓶	蘿蔔羹	白卜絲 90 木耳絲 10 紅卜絲 10 乾香菇絲 1斤 冬蝦 0.6 金針菇 10 肉絲 15 香菜 1	炒青菜	青江菜 130 鮑魚菇 6 蒜末 1	榨菜肉絲湯	榨菜 24 肉絲 15 冬粉 9 青蔥 1 薑絲 1	麥片 20 洋薏仁 20
4月13日二	薏仁飯	香菇雞	腿丁 136 冬瓜大丁 30 紅蘿蔔大丁 12 鈕菇 0.6 蒜仁 1 薑片 1 角螺 1包 玉米塊 30	麻婆豆腐	薄豆腐*非(硬、切) 25板 玉米粒 15 粗絞肉© 15 蒜末 1 青蔥 1 四角油腐 30	炒青菜	賜)有機 130 蒜末 1 紅卜絲 8	關東煮	白卜大丁 35 金針菇 10 甜不辣 15 鮮香菇 10 紅卜大丁 12 大骨 9 柴魚片 1包 玉米塊 30	
4月14日三		魷魚肉羹飯	柴魚片 3包 魷魚 30 赤肉羹 30 九層塔 2 紅蘿蔔絲 10 筍絲 15 木耳絲 5 紅蔥酥 2 豆芽菜 20	義式雞胸排	雞胸排 1620pc 義式香料粉 薑片 1 蒜仁 1 月桂葉 1包	炒青菜	小白菜 130 紅卜絲 6 蒜末 1	馬拉糕	馬拉糕 1650pc	五穀米 20 <u>優酪乳</u> <u>豆漿</u> <u>鮮奶</u>
4月15日四	五穀飯	筍干排骨	肉丁 87 排骨丁 33 筍干 48 紅蘿蔔大丁 10 薑片 1 辣椒 2 梅乾菜 12	花卉什錦	冷凍青花菜 130 肉片 15 袖珍菇 12 胡蘿蔔片 10 木耳絲 6 蒜末 1.5 白甜不辣 9	炒青菜	油菜 130 木耳絲 6 蒜末 1	四神湯	龍骨丁 24 洋薏仁 8 蓮子 3斤 淮山 1斤 芡實 1斤 山藥去皮 30 薑片 1 當歸 1斤	
4月16日五	素香鬆飯	塔香油腐	油腐丁 65 洋蔥 25 紅卜大丁 8 薑片 1 青蔥 1 蒜仁 1 九層塔 1.5 板豆腐 4.3 12板	義式起司蛋	洗選蛋 170斤 番茄 28 洋蔥小丁 25 玉米粒 15 毛豆仁 6 乳酪絲 1K 8包 義式香料 2包 番茄醬 3桶	炒青菜	高麗菜 140 紅卜片 4 木耳 4 蒜末 1	珍珠紅茶拿鐵	紅茶包 3大包 小粉圓 33 奶粉 9 二砂台 2箱	素香鬆 10斤

**【本校使用台灣國產豬肉】**

# 臺中市 九德國小 109 學年度第二學期第 9 週 午餐食譜設計表

葷 1589 + 素 43 單品：1620

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
4月19日一	麥片飯	日式柳葉魚	柳葉魚 4950pc 柴魚片 3包 白芝麻 2	照燒豆腐	板豆腐 36板 蔥 3 蒜泥 1 絞肉 15 照燒醬 3罐 熟白芝麻 2	炒青菜	有機 130 紅卜絲 6 蒜末 1	酸菜肉片湯	酸菜絲 33 肉片 9 薑絲 1 紅蘿蔔絲 10 金針菇 10 蔥 1	麥片 20 小米 20
4月20日二	小米飯	東山鴨肉	鴨丁 120 米血丁◎ 30 四分乾 20 青蔥 2 八角 1包 蒜末 1.5 花椒粉 1包	小瓜甜不辣	小黃瓜切 90片 甜不辣 18 玉米粒 20 紅蘿蔔片 4 粗蒜末 1 蔥 1	炒青菜	有機 130 紅卜絲 6 蒜末 1	蔬菜鮮菇湯	大白菜切 30 肉片 12 秀珍菇 12 鮮香菇 9 芹菜去葉 2 薑絲 1	
4月21日三		麵線糊	紅麵線 48 上肉絲 24 鮮筍絲 15 紅蘿蔔絲 8 木耳絲 6 紅蔥頭切片 2 鈕菇台灣 1 大白菜 50 香菜 1 肉羹 21	鍋貼	鍋貼 3300pc 蒜泥 1 香菜 2.5	炒青菜	有機 130 紅卜絲 6 蒜末 1	珍珠奶皇包	珍珠奶皇包 1650pc	<u>有機糙米 30</u> <u>有機白米 90</u>  <u>優酪乳</u> <u>豆漿</u> <u>鮮奶</u>
4月22日四	有機糙米飯	粉蒸排骨	肉丁 60 排骨 60 粉蒸粉 3包 蒸肉粉 1包 蒜末 1 薑末 1 地瓜大丁 50	黃瓜鮮燴	大黃瓜片 102厚 上肉片 15 紅蘿蔔片 9 木耳絲 7 生香菇片 7 粗蒜末 1 青蔥 1.2	炒青菜	有機 130 紅卜絲 6 蒜末 1	結頭魚丸湯	珍珠魚丸 15 結頭菜中 40 丁 5 紅蘿蔔大 5 大骨 6 香菜 2	<u>燕麥 20</u>
4月23日五	燕麥飯	沙茶豆干	四分干 65 豆腸 32 紅蘿蔔大 10 丁 21 杏鮑菇 21 玉米穗 30 香菜 1	椰漿咖哩蛋	白煮蛋 1620pc 洋蔥 15 茄子 10 九層塔 2 椰漿 12罐 紅咖哩 4包 杏鮑菇 20	炒青菜	有機 130 紅卜片 6 蒜末 1	檸檬愛玉	冬瓜磚 22塊 山粉圓 2 二砂 1箱 愛玉-切 60 檸檬 2斤 新鮮檸檬汁 3罐	

**【本校使用台灣國產豬肉】**

# 臺中市 九德國小 109 學年度第二學期第 10 週 午餐食譜設計表

葷 1589 + 素 43 單品：1620

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
4月26日一	麥片飯	蘑菇雞柳	雞清丁◎ 108 洋蔥絲 45 紅卜絲 10 蘑菇醬 3K 3桶 洋菇片 6大桶 蒜末 1.5	蔥花菜脯蛋	雞蛋 170斤 菜脯 12 紅卜絲 12 青蔥 2	炒青菜	130 紅卜絲 6 蒜末 1	味噌湯	薄豆腐硬切 13板 味噌 6盒 青蔥 1 大白菜切 30 柴魚片 1包 洋蔥絲 20	麥片 20 胚芽米 20
4月27日二	胚芽飯	椒鹽魚片	白旗魚片 1620Pc 蒜末 2 青蔥 2 椒鹽粉 1盒 蝦餅 5包	椒麻雙色	薄豆腐 19板 豬血 40 肉絲 12 金針菇 10 花椒 1包 香菜 0.6 紅椒絲 10	炒青菜	有機 130 紅卜絲 6 蒜末 1	筍片貢丸湯	鮮筍片 35 小貢丸 15 大骨 12 鮮香菇 9 香菜 1 紅蘿蔔片 6	
4月28日三		紅燒豚肉麵	白扁麵 160 肉片 36 白蘿蔔大丁 35 紅卜大丁 9 鮮香菇 9 玉米塊 35 酸菜絲 12 青蔥 2	雙色花捲	雙色花捲 1620PC	炒青菜	130 紅卜絲 6 蒜末 1	梅汁翅腿	梅汁醬 3罐 翅小腿 3300pc 香菜 1 白芝麻 1	五穀米 20
4月29日四	五穀飯	馬鈴薯燒肉	排骨丁 42 上肉丁 60 紅蘿蔔大丁 10 洋芋大丁 36	章魚燒	花枝丸 3300 2pc/人 柴魚片 3包 (細) 海苔粉 1包	炒青菜	130 紅卜絲 6 蒜末 1	泡菜火鍋湯	高麗菜切 26 金針菇 10 上肉片 12 泡菜 6 蔥 1 乾海帶芽 0.6	紫米 20
4月30日五	紫米飯	起司年糕	乳酪絲 4包 洋芋大丁 50 紅蘿蔔大丁 10 韓式辣椒醬 2盒 年糕 50包 洋蔥 10 王子麵 100包 油豆腐 50 生香菇 5	麻婆素蚵	板豆腐 19板 素蚵 10 鮮香菇 20 甜豆 10 雞蛋 5 香菜 2	炒青菜	130 紅卜片 6 蒜末 1	綠豆地瓜湯	綠豆(早) 30 地瓜大丁 30 砂糖 2箱 芋圓 12 地瓜圓 12	

**【本校使用台灣國產豬肉】**