

臺中市 九德國小 114 學年度第一學期第 14 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
12月1日一	小米飯	黑胡椒豬柳	豬柳 108 洋蔥絲 40 豆芽菜 36 蒜末 1 黑胡椒醬 2 桶 奶油 2 磅	海鮮豆腐煲	蝦仁 5 魷魚圈 10 筍絲 5 豆腐切 20 板 柴魚片 2 包 大白菜切 20 蒜末 1 香菜 1 紅蘿蔔絲 5	炒青菜	鵝白菜 130 袖珍菇 6 蒜末 1	冬瓜蛤蜊湯	冬瓜大丁 55 文蛤 12 大骨 12 薑絲 1 芹菜去葉 1	<u>小米 20</u> <u>燕麥 20</u>
12月2日二	燕麥飯	香酥魚排	虱目魚排 1700 75G 個 蝦餅 4 包 粗蒜末 1 青蔥 1	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	紫菜蛋花湯	紫菜絲 1.6 雞蛋 18 大骨 12 青蔥 1 虱目魚丸 15	
12月3日三		嘉義雞肉飯	去皮雞清 60 肉絲 粗絞肉 24 小黃瓜片 16 厚 紅蔥頭 4 粗蒜末 1 蒜泥 1	沙茶滷味	翅小腿 1700 個 嫩油豆腐丁 30 小黑輪條 30 酸菜絲 12 杏鮑菇 15	炒青菜	青江菜 130 金針菇 5 蒜末 1	山藥玉米湯	玉米段 42 芹菜去葉 2 紅蘿蔔大丁 5 排骨丁 12 山藥大丁 22	<u>洋蔥仁 20</u>
12月4日四	薏仁飯	紅燒豆輪	小豆輪 15 白蘿蔔大丁 50 水煮花生 15 乾香菇 1 紅蘿蔔大丁 5 油豆腐丁 25 薑片 1 蒜仁 1 青蔥 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 7 包 鬆	炒青菜	福山萬苞 130 絞肉 6 紅蔥末 1	綠豆地瓜湯	綠豆-早 18 履歷地瓜大丁 27 砂糖 20 包 芋圓 9 地瓜圓 7	<u>蔬食日</u>
12月5日五	炒麵麵包		乾香菇 1 高麗菜絲 30 黃油麵 170 紅蘿蔔絲 5 紅蔥末 2 青蔥 2 肉絲 12 維力炸醬 12 罐	大亨堡	大亨堡 1700pc 麥克雞塊 3400pc	花卉什錦	冷凍青花菜 120 肉片 15 杏鮑菇 9 胡蘿蔔片 9 木耳絲 6 蒜末 1.4 魷魚條 12	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	<u>運動會特餐</u>

【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 15 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
12月8日一	芝麻飯	薑母鴨	鴨丁 130 玉米塊 20 高麗菜 25 米血丁 21 薑片 2 角螺 5.4	木須什錦	木耳絲 30 刀削麵 35 大白菜 25 豆芽菜 10 雞蛋 12 肉絲 9 袖珍菇 9 韭菜 1	炒青菜	油菜 130 紅卜絲 6 蒜末 1	味噌豆腐湯	味噌 6 盒 豆腐切 15 板 海帶芽 1 魚丸 10 柴魚片 2 包 青蔥 1		<u>黑芝麻 1.5</u> <u>五穀米 20</u>
12月9日二	五穀飯	泰式檸檬魚	水煮魚丁 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 6 罐 魚露 1 罐	奶油焗洋芋	洋芋中丁 55 玉米粒 15 洋蔥中丁 10 紅蘿蔔中丁 5 螺旋麵 10 絞肉 15 奶粉 2 包 白汁粉 2 包 蒜末 1	炒青菜	有機蒜末 130 金針菇 5	九尾雞湯	玉米穗段 Q15 白蘿蔔大丁 35 骨腿丁 24 九尾草 6 包 薑片 1.5		
12月10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	馬來炸雞翅	雞翅 W7 1700P 八角粉 1 盒 義大利香料 1 包 粉 薑黃粉 1 孜然粉 1 罐 洗選蛋 1.2 低筋麵粉 5	炒青菜	青江菜 130 袖珍菇 6 蒜末 1	馬拉糕	馬拉糕 1700pc 桂冠	<u>胚芽米 20</u> <u>鮮奶</u>	
12月11日四	胚芽飯	紅麴豬腳	豬腳丁 60 肉丁 69 鴿蛋 15 紅蘿蔔大丁 5 白蘿蔔大丁 15 紅蔥末 6 薑片 1.5 紅麴醬 4 罐	黃瓜鮮燴	大黃瓜片厚 90 肉片 15 紅蘿蔔片 8 木耳絲 8 袖珍菇 9 粗蒜末 1 青蔥 1	炒青菜	高麗菜 130 培根片 6 蒜末 1	四神湯	龍骨丁 24 洋蔥仁 8 蓮子 1.8 淮山 0.6 芡實 0.6 山藥去皮 30 薑片 1 當歸 1 盒		
12月12日五	素香鬆飯	泡菜油腐	嫩油腐丁 80 韓式年糕 25 包 泡菜 15 韓式辣椒醬 2 盒 大白菜 25 鮮香菇 10 蒜泥 2 青蔥 1 蒸煮麵 40 包	蔥花菜脯炒蛋	雞蛋 110 菜脯 12 紅蘿蔔絲 15 青蔥 6	炒青菜	鵝白菜 130 鴻喜菇 5 蒜末 1	芋香西米露	西谷米 13 芋頭小丁 27 椰漿 18 罐 二砂 20 包 奶粉 5 椰漿粉 3		<u>富貴牌香鬆 8 包</u>

【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 16 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
12 月 15 日 一	麥 片 飯	麻 香 豚 肉	肉片 111 高麗菜 40 杏鮑菇 12 玉米塊 15 凍豆腐 10 角螺 5.4 薑片 2	塔 香 海 根	海帶根 80 紅蘿蔔絲 5 豆干片 30 肉絲 12 九層塔 2 薑絲 1	炒 青 菜	菠菜 130 白精靈菇 5 蒜末 1	蘿 蔔 鮮 菇 湯	白蘿蔔中丁 45 大骨 12 金針菇 10 香菜 1 紅蘿蔔中丁 6		<u>麥片 20</u> <u>麥角(薑麥)20</u> -
12 月 16 日 二	薑 麥 飯	親 子 丼	骨腿丁 138 洋蔥片 21 玉米粒 10 雞蛋 13 袖珍菇 9 紅蘿蔔 6 白芝麻 1 青蔥 1	脆 炒 洋 芋 條	馬鈴薯粗 118 條 肉絲 12 紅蘿蔔絲 8 蒜末 1 青蔥 1 黑胡椒醬 2 桶	炒 青 菜	有機 紅卜絲 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		
12 月 17 日 三		高 鈣 海 鮮 粥	高麗菜切 40 玉米粒 12 吻仔魚 9 蝦仁 9 魷魚條 15 紅蔥末 2 芹菜去葉 1	虱 目 魚 塊	調理虱目 3400pc 魚塊(桂 冠) 脆薯 30 胡椒鹽 2 盒 蒜片 1.5 青蔥 1	炒 青 菜	油菜 130 金針菇 5 蒜末 1	芝 麻 包	芝麻包 1700 個		<u>燕麥 20</u> <u>鮮奶</u>
12 月 18 日 四	燕 麥 飯	咖 哩 雞	骨腿丁 117 洋芋大丁 26 洋蔥大丁 13 茄子 9 胡蘿蔔大 丁 7 甜咖哩塊 5 盒 綠咖哩塊 5 盒 都梁椰漿 粉 3 白精靈菇 10	肉 燥 蒸 蛋	雞蛋 100 絞肉 12 紅蔥末 2 青蔥 2 乾香菇 0.8	炒 青 菜	鵝白菜 130 袖珍菇 6 蒜末 1	澎 湖 海 菜 蛋 花 湯	澎湖海菜 0.6 20 包 雞蛋 18 虱目魚丸 9 大骨 12 青蔥 1 薑絲 1		<u>有機糙米 30</u> <u>有機白米 90</u>
12 月 19 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	椒 鹽 毛 豆 莢	帶殼毛豆 130 莢 椒鹽粉 1 盒 蒜末 2	炒 青 菜	高麗菜 130 紅蘿蔔片 3 蒜末 1 木耳絲 3	冬 至 湯 圓	紅白小湯圓 20 履歷紅豆-早 30 二砂 1 箱		

【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 17 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
12月22日一	紅藜飯	雙色蒸排骨	肉丁 60 排骨丁 51 芋頭大丁 15 地瓜大丁 15 蒸肉粉 5 包 青蔥 1.5 蒜泥 1 薑末 1 PP 紙 2 包	鮪魚玉米	玉米粒 60 鮪魚罐頭 12 桶 洋蔥中丁 16 小黃瓜中丁 29 紅蘿蔔小丁 10 蝦仁 5 青蔥 1 安佳奶油 3 塊	炒青菜	福山萵苣 130 絞肉 6 紅蔥末 1	黃瓜鮮菇湯	大黃瓜大丁 40 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		紅藜 5 胚芽米 20
12月23日二	胚芽飯	香菇雞	腿丁 129 冬瓜大丁 38 紅蘿蔔大丁 12 鈕菇 1 斤 蒜仁 1 薑片 2 桶蔭瓜 4 桶	鐵板油腐	嫩油腐丁 60 玉米粒 15 百頁豆腐 15 杏鮑菇 12 彩椒切絲 10 絞肉 9 青蔥 1.5	炒青菜	有機紅卜絲 130 蒜末 4 1	榨菜肉絲湯	榨菜絲 36 肉絲 9 冬粉 6 青蔥 1		—
12月24日三		白醬義大利麵	洋蔥大丁 15 三色豆 15 粗絞肉 36 培根 15 奶粉 5 白汁粉 6 包 蒜泥 2 細白油麵 200	韓式無骨蜂蜜芥末炸雞	無骨雞排 1700pc 黃芥茉醬 2 桶 白芝麻 1 蜂蜜 庫 蒜泥 1	法式花椰佐馬鈴薯	綠花椰 100 紅黃椒 5 安佳奶油 4 塊 洋蔥小丁 10 乳酪絲 6 包 肉片 12 起司粉 2 包	南瓜濃湯	南瓜去皮小丁 30 馬鈴薯小丁 12 洋蔥小丁 10 雞蛋 12 絞肉 6 杏鮑菇 9 紅蘿蔔小丁 5 奶粉 5		聖誕節特餐 豆漿
12月25日四											行憲紀念日 聖誕節
12月26日五	芝麻飯	八寶拌醬	豆乾丁 80 豆薯小丁 40 洋蔥小丁 15 小豆輪 6 蒜末 1 乾香菇 1	麻藥蛋	水煮蛋 1700p 洋蔥小丁 20 青蔥 3 蒜泥 2 熟白芝麻 1	炒青菜	青江菜 130 金針菇 5 蒜末 1	珍珠紅茶拿鐵	粉圓 2.2 39 紅茶包 3 包 二砂 1 箱 奶粉 5		黑芝麻 0.8 白芝麻 0.8

【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 18 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
12 月 29 日 一	小 米 飯	醬 爆 鴨 丁	鴨丁 130 米血丁 12 薑片 1.5 高麗菜切 30 枸杞 1包 秀珍菇 6 百頁豆腐 10 切	開 陽 瓠 瓜	瓠瓜厚片 90 肉片 15 金針菇 15 紅蘿蔔片 8 蒜末 1 冬蝦 1 青蔥 1	炒 青 菜	油菜 130 金針菇 5 蒜末 1	地 瓜 排 骨 湯	地瓜切大丁 40 排骨丁 12 栗子 6 山藥大丁 20 香菜 1		小米 20 燕麥 20
12 月 30 日 二	燕 麥 飯	筍 干 燒 肉	排骨丁 54 肉丁 60 筍干 21 乾香菇 1 四方干 30 梅干菜切 3 蒜粒 1 薑片 1	砂 鍋 白 菜 滷	大白菜切 120 肉片 12 白精靈菇 6 素魚板絲 3 青蔥 1 角螺 4包 香菜 1	炒 青 菜	有機 紅卜絲 130 蒜末 1	關 東 煮 湯	白卜大丁 35 金針菇 10 玉米穗 15 袖珍菇 3 紅卜大丁 12 大骨 9 柴魚片 1包 芹菜去葉 1 小貢丸 6		-
12 月 31 日 三		什 錦 炒 飯	肉絲 36 雞蛋 30 火腿小丁 25 紅蘿蔔小 丁 5 玉米粒 15 乾香菇絲 1 青蔥 2 洋蔥絲 10 蒜泥 1	章 魚 燒	花枝丸 3500P 全國 CAS 柴魚絲 4包	炒 青 菜	菠菜 130 白精靈菇 5 蒜末 1	酸 菜 豬 血 湯	豬血丁 30 酸菜絲 5 肉片 12 筍干 12 薑片 1 香菜 0.6		

【本校使用台灣國產豬肉】