

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	鵪白菜 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	小米 20 燕麥 20
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 130 蒜末 1 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	洋薏仁 20
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	福山萵苣 130 絞肉 6 紅蔥末 1	綠豆地瓜湯	綠豆-早 18 履歷地瓜大 27 丁 砂糖 20 包 芋圓 9 地瓜圓 7	蔬食日
12月5日五	炒麵麵包	炒麵	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 120 菜 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	運動會特餐

【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	黑芝麻 1.5 五穀米 20
12月9日二	五穀飯	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 6 罐 魚露 1 罐	奶焗洋芋	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 130 蒜末 1 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	胚芽米 20 鮮奶
12月11日四	胚芽飯	紅麴豬腳	豬腳丁 60 肉丁 69 鵝蛋 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	富貴牌香鬆 8 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 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	麥片 20 麥角(蕎麥)20
12月16日二	蕎麥飯	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	馬鈴薯粗條 118 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 130 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	燕麥 20 鮮奶
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	有機糙米 30 有機白米 90
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 29 丁 紅蘿蔔小 10 丁 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 40 丁 肉片 12 秀珍菇 9 金針菇 10 芹菜去葉 2 薑絲 1 紅蘿蔔大 5 丁	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 12 丁 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 130 紅卜絲 4 蒜末 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 黃芥菜醬 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 30 小丁 馬鈴薯小 12 丁 洋蔥小丁 10 雞蛋 12 絞肉 6 杏鮑菇 9 紅蘿蔔小 5 丁 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 4 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】