

臺中市烏日區九德國小午餐食譜數量設計表

109學年度第一學期第 12 週

日期	主餐	菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	湯類用量明細		水果飲
			材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量	
11月30日週一	麥片飯	三杯雞	骨髓丁台優	135	冬瓜什錦	冬瓜大丁追	110	蒜香蚵白菜	履歷蚵白菜	130	榨菜肉絲湯	榨菜絲特	27	麥片 胚芽米
			九層塔	2		上肉片台優	12		嫩薑絲	1		上肉絲台優	12	
			蒜仁	1		黑蠔菇又名	12		秀珍菇	9		嫩薑絲	2	
			薑片	1		紅蘿蔔大丁	10					金針菇	15	
			玉米穗段台	30		嫩薑絲	2					蔥	1	
			栗子熟	8		木耳絲	6							
						魷魚切追溯	12							
12月1日週二	胚芽飯	古都肉燥	粗絞肉台優	108	白菜滷	大白菜切追	103	翠綠油菜	履歷油菜截	125	剝皮辣椒雞湯	白蘿蔔大丁	50	五光停
			豆干丁非基	45		紅蘿蔔片	6		嫩薑絲	1		骨髓丁台優	18	
			蒜末	1		木耳絲追溯	6		秀珍菇	6		薑片	2	
			紅蔥頭切片	3		洗選蛋追溯	7					剝皮辣椒	10罐	
			鈕菇台灣	1		粗蒜末	1					鈕菇台灣	2	
			鷄蛋	20		鈕菇台灣	1							
						冬蝦	1							
		花枝粿	18											
12月2日週三	麵線糊	紅麵線	紅麵線	47	照燒雞排	雞排五台優	1640pc	蝦皮銀芽	綠豆芽有機	123	椒鹽毛豆莢	毛豆莢台優	130	紅藜 小米
			上肉絲台優	24		照燒醬大	2桶		韭菜	2		蒜末	2	
			鮮筍絲追溯	17		白芝麻熟	1		紅蘿蔔絲	7		椒鹽粉一斤	1盒	
			紅蘿蔔絲	9		蒜仁	2		粗蒜末	1.5		八角粒小磨	1包	
			木耳絲追溯	7		洋蔥切絲追	15							
			紅蔥頭切片	2										
			鈕菇台灣	1										
			大白菜切追	50										
			香菜	1										
			肉羹	21										
12月3日週四	藜米飯	砂鍋魚丁	水鯊丁台優	170	玉米三色	玉米粒台優	60	蒜香青江菜	履歷青江菜	130	南瓜排骨湯	中排骨台優	18	蕎麥20
			大白菜切追	50		小蝦仁	12		粗蒜末	1		南瓜去皮中	24	
			生香菇朵	9		毛豆仁特冷	12		秀珍菇	9		嫩薑絲	1	
			紅蘿蔔絲	5		粗蒜末	2					洋芋中丁追	24	
			梅花片	6		紅蘿蔔小丁	10					洋蔥中丁追	13	
			罈味絲	6		洋蔥小丁追	25					芹菜	1	
			柴魚片一斤	2包		粗絞肉台優	18							
12月4日週五	蕎麥飯	咕咾豆腐	嫩油豆腐丁	98	紅蘿蔔炒蛋	洗選蛋追溯	90	蒜香高麗菜	履歷高麗菜	130	燒仙草	仙草原汁三	12桶	人數:1,625
			洋蔥去皮追	15		紅蘿蔔絲	20		芹菜去葉	2		芋圓	10	
			鳳梨丁桶裝	8桶		碎脯	12		粗蒜末	1		地瓜圓	10	
			木耳絲追溯	5		蔥	5		木耳絲	3		八寶豆蜜	12桶	
			紅蘿蔔片	5		玉米粒台優	15					二砂包糖一	40包	
			粗蒜末	1.5								花生片燒仙	7	
			綠花冷凍台	12										

廢棄率：雞腿、雞排、雞翅 20-25%；骨髓丁、雞丁、鴨丁 30-35%；排骨丁、豬腳丁 45-50%。魚丁包冰率 30-50%(各家原料廠不盡相同)。小葉菜類(小白菜、油菜、青江菜、菠菜等)3-6%；包葉菜類(高麗菜、大白菜、包心A菜等)2-3%；瓜菜類(冬瓜、瓠瓜、大黃瓜、絲瓜等)2-3%。

臺中市烏日區九德國小午餐食譜數量設計表

109學年度第一學期第 13 週

日期	主餐	菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	湯類用量明細		水果飲料
			材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量	
12月7日週一	地瓜飯	凉拌小黃瓜	小黃瓜絲	40	蕃茄燴豆腐	薄板豆腐盤	18盤	蒜香福山萵	履歷福山萵	130	青菜蛋花湯	小白菜切追	35	黃地瓜中丁
			紅蘿蔔絲	10		蕃茄去蒂追	50		紅蔥末	1		洗選蛋追溯	12	
			雞清丁台優	111		玉米粒台優	12		粗絞肉台優	6		蔥	1.5	
			嫩薑絲	2		蒜末	2					正大骨台優	9	
			花椒粉	1包		寬粉絲特級	6					嫩薑絲	0.4	
			香菜	2		芹菜去葉	2					紅蘿蔔絲	8	
			蒜泥	2										人數:1,625
12月8日週二	麥片飯	佃煮秋刀魚	秋刀魚台優	1640pc	結頭什錦	結頭菜切絲	90	翠綠油菜	履歷油菜截	130	酸菜白肉鍋	酸白菜	15	麥片
			薑片	2		肉羹	15		嫩薑絲	1		大白菜切追	30	長糯米
			紫蘇梅大	2桶		木耳絲追溯	7		秀珍菇	6		上肉片台優	12	
			蒜仁	2		紅蘿蔔絲	6					嫩薑絲	0.4	
			白芝麻熟	0.5		黑蠔菇又名	6					紅蘿蔔片	3	
			萬用滷包布	15粒		香菜	1					蔥	1	
			耐炸油美食	2桶		油豆皮非基	6							人數:1,625
			蕃茄糊可果	2桶										
12月9日週三	飯	麻油雞飯	雞清丁台優	81	紅燒甜玉米	玉米穗半條	1640P	有機蔬菜	皺葉小白菜	130	古早味豬血湯	豬血切(使用)	51	優酪乳養樂
			杏鮑菇切片	30		孜然粉	2罐		嫩薑絲	1		酸菜絲	6	鮮豆漿養樂
			薑片	3		薑片	1		秀珍菇	9		韭菜	3	鮮奶全脂養
			生香菇片	24		蒜仁	2					上肉片台優	12	胚芽米
			紅蔥末	3								嫩薑絲	1	田徑減16人
			枸杞公斤	3								蔥	1	
			鈕菇台灣	3										人數:1,625
			香菜	3										
12月10日週四	胚芽飯	粉蒸排骨	排骨丁台優	42	咖哩魚蛋	洋芋大丁追	60	蒜香青江菜	履歷青江菜	130	冬瓜鮮菇湯	冬瓜大丁追	52	小米
			上肉丁台優	72		洋蔥大丁追	30		粗蒜末	1		金針菇特追	10	田徑減16人
			蒸肉粉真好	5包		黃金魚蛋	30		秀珍菇	9		生香菇片追	6	
			南瓜去皮大	50		紅咖哩醬	4盒					嫩薑絲	1	
			薑末	1		紅蘿蔔大丁	8					正大骨台優	9	
			蒜泥	1		九層塔	2					芹菜去葉	1	
			糯米紙	60pc		檸檬汁鮮	3瓶							人數:1,625
						凍豆腐非基	30							
12月11日週五	小米飯	筍干嫩豆腐	筍干	36	義式焗烤蛋	洗選蛋追溯	90	蒜香菠菜	履歷菠菜截	130	蓮子銀耳湯	白木耳	2	田徑減16人
			油豆腐丁傳	80		蕃茄醬可果	20罐		粗蒜末	1		蓮子台灣	7台斤	
			白蘿蔔大丁	40		杏鮑菇切片	6		秀珍菇	9		桂圓	3盒	
			紅蘿蔔大丁	10		乳酪絲	6					紅棗台灣	1台斤	
			薑片	2		紅甜椒丁	10					二砂包糖一	40包	
			蒜仁	1		黃甜椒丁	10							人數:1,625
						乳酪粉	3罐							
12月12日週六	美味漢堡	漢堡包	漢堡包	1500pc	蒸肉圓	小肉圓(使用)	1500pc	蒜香高麗菜	履歷高麗菜	120	玉米濃湯	玉米粒台優	27	五光 九德
			蕃茄醬小包	1481		蒜泥	1		紅蘿蔔絲	3		洋芋小丁追	15	
			卡啦雞腿排	1500pc		香菜	1		粗蒜末	1		火腿丁	8	
									芹菜去葉	4		奶油安佳	4磅	
									碎培根	3		奶粉公斤	5	
												洗選蛋追溯	8	
												洋蔥切絲追	5	人數:1,500

廢棄率：雞腿、雞排、雞翅 20-25%；骨腿丁、雞丁、鴨丁 30-35%；排骨丁、豬腳丁 45-50%；魚丁包冰率 30-50%(各家原料廠不盡相同)。小葉菜類(小白菜、油菜、青江菜、菠菜等)3-6%；包葉菜類(高麗菜、大白菜、包心A菜等)2-3%；瓜菜類(冬瓜、瓠瓜、大黃瓜、絲瓜等)2-3%。

臺中市烏日區九德國小午餐食譜數量設計表

109學年度第一學期第 14 週

日期	主餐	菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	湯類用量明細		水果飲料
			材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量	
12月15日週二	麥片飯	泰式檸檬蒸魚	水鯊片台優	1640pc	雙花續紛	鵪蛋	16	有機蔬菜	味美菜有機	130	香菇雞湯	香骨腿丁台優	21	人數:1,625
			檸檬汁鮮	2瓶		木耳朵	3		嫩薑絲	1		鈕菇台灣	1	
			檸檬公斤	2		上肉片台優	12		秀珍菇	9		薑片	1	
			蒜末	3		紅蘿蔔片	3					桶蔭瓜	2桶	
			嫩薑絲	3		粗蒜末	2					白蘿蔔大丁	60	
			辣椒	0.8		綠花加工迨	60							
			香菜	1		白花加工迨	45							
						杏鮑菇塊迨	6							
12月16日週三	鍋燒烏龍麵	烏龍麵小	210	滷豬排	豬大排八立	1625pc	蒜香菠菜	履歷菠菜截	130	水煎包	水煎包	1640pc	小麥在地食 優酪乳養樂 鮮豆漿養樂 鮮奶全脂養 資優減16 人數:1,625	
			上肉片台優		18	青蒜		4	粗蒜末		1	蒜末		2
			魷魚切迨		18	萬用滷包布		20粒	秀珍菇		9			
			高麗菜切迨		40	辣椒		1						
			洋蔥切絲迨		20	薑片		2						
			小白菜切迨		20									
			珍珠貢丸(使		12									
			蒜末		1									
			沙茶醬牛頭		1桶									
			蒜頭酥		4包									
12月17日週四	小麥飯	咖哩牛奶雞	骨腿丁台優	126	沙茶米血糕	米血丁(使用	20包	蒜香高麗菜	履歷高麗菜	130	莧菜銀魚湯	莧菜切迨	40	大麥小蕙仁 人數:1,625
			杏鮑菇支	15		上肉片台優	24		紅蘿蔔絲	6		吻仔魚熟	1.5	
			小黃瓜	12		四方干公斤	40		粗蒜末	1		正大骨台優	9	
			洗選蛋	2		乾辣椒	1包		芹菜去葉	5		罈味絲	6	
			洋蔥去皮	20		杏鮑菇塊	30					粗蒜末	1	
			鮮奶油	7罐		蒜仁	2							
			花生醬大桶	2桶		薑片	2							
			咖哩粉一斤	2盒		花生粉	5							
蒜末	1.5													
12月18日週五	蕙仁飯	麻婆炸蛋	水煮蛋	1680pc	三杯海茸	海茸	90	蒜香蚵白菜	履歷蚵白菜	135	薑汁地瓜湯	黃地瓜中丁	46	人數:1,625
			椒鹽粉一斤	1盒		紅蘿蔔絲	10		嫩薑絲	2		黑糖四百五	10包	
			大白菜切迨	40		嫩薑絲	2		秀珍菇	10		芋圓	12	
			薄板豆腐盤	8盤		角螺非基改	10.8					薑末	2	
			花椒粉	1包		九層塔	3					二砂包糖一	40包	
			紅蘿蔔小丁	5								地瓜圓	12	
			黑豆豉六百	3包										

廢棄率：雞腿、雞排、雞翅 20~25%；骨腿丁、雞丁、鴨丁 30~35%；排骨丁、豬腳丁 45~50%。魚丁包冰率 30~50%(各家原料廠不盡相同)。小葉菜類(小白菜、油菜、青江菜、菠菜等)3~6%；包葉菜類(高麗菜、大白菜、包心A菜等)2~3%；瓜菜類(冬瓜、瓠瓜、大黃瓜、絲瓜等)2~3%。

臺中市烏日區九德國小午餐食譜數量設計表

109學年度第一學期第 15 週

日期	主餐	菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	湯類用量明細		水果飲
			材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量	
12月21日週一	麥片飯	味噌馬鈴薯燉肉	上肉丁台優	108	南瓜	南瓜去皮中	50	蝦皮	綠豆芽追溯	126	鹹湯圓	小湯圓桂冠	41包	麥片
			紅蘿蔔大丁	10	海苔	薄板豆腐盤	15盤	銀芽	韭菜	2		芹菜	5	
			洋芋大丁追	60		魷魚翅	12		紅蘿蔔絲	7		冬蝦	1.2	
			味噌三公斤	4盒		毛豆仁冷凍	8		紅蔥末	2		小白菜切追	40	
			蔥	3		紅蘿蔔小丁	10		粗絞肉台優	6		鈕菇台灣	1	
			薑片	2		粗蒜末	1					上肉絲台優	12	
			蒜仁	1								紅蔥末	2	
												韭菜	1.8	
												埔里調和粉	6	人數:1,625
12月22日週二	薏仁飯	春川炒雞	洽雞胸丁台	135	腰果	豆薯小丁追	60	翠綠油菜	履歷油菜截	130	紫菜蛋花湯	乾海帶芽	2	
			高麗菜切追	16	四色	玉米粒非基	45		嫩薑絲	1		洗選蛋追溯	12	
			韓式年糕	20包		腰果生	6		秀珍菇	6		正大骨台優	9	
			韓式辣椒醬	2盒		紅蘿蔔小丁	10					蔥	1	
			粗蒜末	1		毛豆仁冷凍	10					嫩薑絲	1	
			乳酪絲	3		粗蒜末	2							人數:1,625
			泡菜	12										
12月23日週三		台南虱目魚粥	虱目魚柳嘉	33	薄皮炸雞翅	翅小腿台優	3250pc	薑汁	履歷皺葉小	130	古早味紅豆餅	古早味紅豆	1625pc	有機白米
			鮮筍絲追溯	18		中筋麵粉公	6kg	嫩薑絲	1					有機糙米
			高麗菜切追	40		蒜粉	1包	秀珍菇	9					優酪乳養樂
			紅蘿蔔絲	9		檸檬汁鮮	3瓶							鮮豆漿養樂
			嫩薑絲	2										鮮奶全脂養
			芹菜	2										
			生香菇片追	6										
			上肉絲台優	12										
			紅蔥末	3										人數:1,625
12月24日週四	有機飯	可樂雞腿	雞腿五追溯	1640?	金門炒麵	高麗菜切追	45	蒜香菠菜	履歷菠菜截	130	肉骨茶	肉骨茶包飛	18包	胚芽米
			可樂兩公升	6罐		紅蘿蔔絲	10		粗蒜末	1		白蘿蔔大丁	60	604停
			粗冰糖三公	2包		木耳絲	8		秀珍菇	6		蒜仁	1.5	
			薑片	2		上肉絲台優	24					角螺非基改	3	
			蒜仁	2		洋蔥切絲	20					中排骨台優	9	
			洋蔥切大丁	20		蔥	0.4							
						蒜泥	1							
						蒸煮麵維力	200包							
						維力炸醬	8罐							人數:1,625
12月25日週五	胚芽飯	糖醋豆包	炸豆包非基	1640pc	日式茶碗蒸	洗選蛋追溯	90	蒜香高麗菜	高麗菜有機	130	冬瓜山粉圓	冬瓜糖塊	45塊	
			白芝麻熟	1		粿紙	70pc		紅蘿蔔絲	6		鳳梨丁桶裝	6桶	
			洋蔥去皮	18		柴魚片半斤	2包		粗蒜末	1		二砂包糖一	40包	
			蒜末	1		梅花片	6		芹菜去葉	5		山粉圓	10	
			蔥	1		玉米粒非基	15					愛玉凍五公	4袋	
						乾海帶芽	0.7							人數:1,625
						生香菇片	9							

廢棄率：雞腿、雞排、雞翅 20-25%；骨腿丁、雞丁、鴨丁 30-35%；排骨丁、豬腳丁 45-50%。魚丁包冰率 30-50%(各家原料廠不盡相同)。小葉菜類(小白菜、油菜、青江菜、菠菜等)3-6%；包葉菜類(高麗菜、大白菜、包心A菜等)2-3%；瓜菜類(冬瓜、瓠瓜、大黃瓜、絲瓜等)2-3%。

臺中市烏日區九德國小午餐食譜數量設計表

109學年度第一學期第 16 週

日期	主餐	菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	副菜(二)用量明細		菜名	湯類用量明細		水果飲料
			材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量	
12月28日週一	紫米飯	薑母鴨	鴨肉丁台優	135	肉醬燴豆腐	薄板豆腐盤	20盤	蒜香菠菜	履歷菠菜截	130	榨菜肉絲湯	榨菜絲特	24	人數:1,625
			米血丁(使用)	4包		粗絞肉台優	24		粗蒜末	1		上肉絲台優	12	
			薑片	2		紅蘿蔔小丁	10		秀珍菇	9		嫩薑絲	2	
			高麗菜切追	20		鵝蛋	20					金針菇	15	
			玉米穗段台	12		蔥	3					蔥	1	
						紅蔥末	3							
12月29日週二	麥片飯	骰子豬	上肉丁台優	96	韓式冬粉	泡菜一公斤	6包	蒜香高麗菜	履歷高麗菜	130	結頭鮮菇湯	結頭菜中丁	50	麥片 人數:1,625
			青椒	5		韓式辣椒醬	1盒		紅蘿蔔絲	6		金針菇	15	
			紅甜椒	5		冬粉粒狀特	18		粗蒜末	1		香菜	1	
			黃甜椒	5		大白菜切追	60		芹菜去葉	5		正大骨台優	9	
			洋蔥大丁追	50		雞清丁台優	18					珍珠魚丸	12	
			蒜頭切片	2		生香菇片	9							
			蔥	3		韓式年糕	30包							
			奶油	3磅		500g								
			通心麵彎管	20包										
12月30日週三		古早味炒麵	黃油麵	175	黑糖珍珠奶皇包	黑糖珍珠奶	1625pc	蒜香蚵白菜	履歷蚵白菜	130	巧達濃湯	洋芋小丁追	20	多穀米20 人數:1,625
			紅蘿蔔絲	10					嫩薑絲	2		火腿片	5	
			香菇片台灣	2					秀珍菇	9		奶粉公斤	3	
			粗絞肉台優	39								芹菜去葉	2	
			高麗菜切追	40								奶油安佳	4磅	
			紅蔥末	3								杏鮑菇支	9	
			香菜	3								玉米粒台優	30	
			芹菜去葉	3								玉米醬罐頭	2桶	
12月31日週四	多穀飯	黑胡椒豬柳	粗肉絲台優	108	魚香蘿蔔糕	蘿蔔糕50g	1625pc	有機蔬菜	小松菜有機	125	韓式火鍋湯	大白菜切追	32	604.601.607 停餐 人數:1,625
			綠豆芽追溯	20		蒜泥	1		嫩薑絲	1		金針菇特追	10	
			洋蔥切絲追	25		吻仔魚熟	3		秀珍菇	6		紅蘿蔔片	6	
			青椒切	6		蔥	2					上肉片台優	15	
			紅甜椒切	6								泡菜	6	
			粗蒜末	2								蔥	1	
			黑胡椒醬	3桶								乾海帶芽	1	



廢棄率：雞腿、雞排、雞翅 20-25%；骨腿丁、雞丁、鴨丁 30-35%；排骨丁、豬腳丁 45-50%。魚丁包冰率 30-50%(各家原料廠不盡相同)。小葉菜類(小白菜、油菜、青江菜、菠菜等)3-6%；包葉菜類(高麗菜、大白菜、包心A菜等)2-3%；瓜菜類(冬瓜、瓠瓜、大黃瓜、絲瓜等)2-3%。