

臺中市 九德國小 113 學年度第二學期第 13 週 午餐食譜設計表(素)

葷 1541 + 素 49 單品：1650

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
5月5日一	紫米飯	洋芋燒素雞	素雞丁 3 冷凍芋頭大丁 1 紅蘿蔔大丁 0.3 洋芋大丁 1 薑片 0.1 玉米穗 1.5	小瓜炒豆干	小黃瓜片厚2 豆干片 1.2 彩色甜椒片0.6 素香腸 1	炒青菜	空心菜 5 鴻喜菇 3 小 包 芹菜去葉 0.1 薑絲 0.1	四神湯	小薏仁 0.3 蓮子台灣 0.2 淮山 0.1 芡實 0.1 山藥中丁 2 薑片 0.1 當歸 0.1		<u>紫米</u> <u>燕麥</u>
5月6日二	燕麥飯	泰式檸檬豆包	炸豆包 60P 新鮮檸檬汁 共用 新鮮檸檬 3 顆 香菜 0.1 素泰式甜辣 1 罐 醬	麻油鮮菇	杏鮑菇支 0.6 高麗菜切 3 油豆腐丁 1.5 薑母鴨藥包1 包 角螺 0.2 薑片 0.1	炒青菜	有機 5 鮮香菇 0.5 芹菜去葉 0.1 薑絲 0.1	玉米濃湯	玉米粒 1 洋芋小丁 2 雞蛋 0.3 杏鮑菇 1 奶粉 0.3 蘑菇 0.2 2 盒		
5月7日三		竹筍高纖粥	高麗菜切 2 玉米粒 1 芹菜去葉 0.1 鮮筍絲 1.5 雞蛋 0.9 鮮香菇 0.8	素雞排	素喀拉雞 55pc	炒青菜	青江菜 5 金針菇 0.5 芹菜去葉 0.1 薑絲 0.1	刈包	刈包 55P		<u>洋薏仁</u> <u>鮮奶</u> <u>豆漿</u>
5月8日四	薏仁飯	鳳梨燒苦瓜豆干	黑豆乾丁 3 苦瓜大丁 1.5 豆輪 0.5 鳳梨去皮 Q1 顆 蔞瓜 1 小 薑片 0.1 鈕菇 0.05	花卉什錦	冷凍青花菜4 杏鮑菇 0.8 胡蘿蔔片 0.3 木耳絲 0.3 素火腿 1	炒青菜	高麗菜 5 紅卜片 0.3 木耳絲 0.3 芹菜去葉 0.1 薑絲 0.1	牛奶火鍋湯	大白菜絲 2 角螺 1.8 0.2 凍豆腐 0.8 玉米穗段 1 奶粉 0.3		<u>胚芽米</u>
5月9日五	薑黃飯	素肉燥	豆干丁 3 碎麵輪 0.5 杏鮑菇支 1 乾香菇片 0.05 花瓜 1 小 香菇素肉燥 2 包	素鬆蒸蛋	雞蛋 5 斤 鮮香菇 0.6 海帶芽 0.05 玉米粒 1 富貴牌素 1 包 香鬆	炒青菜	鵝白菜 5 袖珍菇 0.5 芹菜去葉 0.1 薑絲 0.1	綠豆地瓜湯	綠豆-早 2 履歷地瓜 2 大丁 砂糖 1 包 芋圓 0.6 地瓜圓 0.6		

【本校使用台灣國產豬肉】

臺中市 九德國小 113 學年度第二學期第 14 週 午餐食譜設計表(素)

葷 1541 + 素 49 單品：1650

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
5 月 12 日 一	麥 片 飯	香 菇 瓜 仔 千 層 豆 干	千層豆干 3 素米血 1.5 紅蘿蔔大 0.3 丁 鈕菇 0.05 薑片 0.1 芋頭籤(甜 3 包	咖 哩 什 錦	洋芋大丁 3 素小青丸 1 素咖哩塊 1 塊 紅蘿蔔大 0.3 丁 節瓜 1	炒 青 菜	鵝白菜 5 紅卜絲 0.3 芹菜去葉 0.1 薑絲 0.1	石 頭 火 鍋 湯	筍片 2 素貢丸 1 鮮玉米塊 1 袖珍菇 0.6		麥片 洋薏仁
5 月 13 日 二	薏 仁 飯	香 酥 豆 腐	雞蛋豆腐 15 盒 地瓜球 3 椒鹽粉 茄子 1	番 茄 節 瓜 蛋	雞 蛋 4 斤 番 茄 1.2 袖珍菇 0.6 櫛瓜 1	炒 青 菜	有 機 5 金針菇 0.5 芹菜去葉 0.1 薑絲 0.1	關 東 煮 湯	白卜大丁 2 金針菇 0.6 油腐丁 0.6 袖珍菇 0.3 紅卜大丁 0.3 芹菜去葉 0.1 蒟蒻小卷 1 包		
5 月 14 日 三		紅 燒 素 排 骨 酥 麵	白扁麵 8 素排骨酥 0.6 白卜大丁 2 紅卜大丁 0.3 鮮香菇 0.6 玉米塊 1.5 酸菜絲 1 薑片 0.1	鍋 貼	素鍋貼 2P 120pc 香 菜 0.1 薑末 0.1	炒 青 菜	青江菜 5 袖珍菇 0.5 芹菜去 0.1 葉 薑絲 0.1	甜 筒 溫 沙 拉	甜筒 60pc 洋芋中丁 2 櫛瓜 1 紅甜椒 0.6 玉米粒 1 葡萄乾 0.1 生腰果 0.2 義大利香 1 玻璃 料 奶粉 0.3		<u>五穀米</u> <u>鮮奶</u> <u>豆漿</u>
5 月 15 日 四	五 穀 飯	豆 干 箭 筍 片	箭筍片-殺 6 青 3K 豆干片 1.5 紅黃椒 0.6 乾香菇絲 0.3 甜豆處理 1	蘿 蔔 肉 羹	香 菜 0.1 白蘿蔔絲 3 素肉羹 1 紅蘿蔔絲 0.3 金針菇 0.5 木耳絲 0.3 雞蛋 0.6	炒 青 菜	油 菜 5 紅卜絲 0.5 芹菜去葉 0.1 薑絲 0.1	海 芽 味 噌 湯	盤裝豆腐 1 板 切丁 乾海帶芽 0.05 味榮味噌 共用		紫米
5 月 16 日 五	紫 米 飯	紅 燒 豆 腐	豆腐 1.2 3 盒 三色丁 0.3 蒸煮麵 1 包 嫩油腐丁 1.5 韓式年糕 2 包 片	菜 脯 炒 蛋	雞 蛋 3 菜脯 0.8 紅蘿蔔絲 0.3 金針菇 0.5	炒 青 菜	高麗菜 5 素火腿 0.5 芹菜去葉 0.1 薑絲 0.1	銀 耳 蓮 子 湯	乾白木耳- 0.1 早 蓮子-早 0.2 桂圓 0.1 紅棗 0.1 砂糖 2 包		

【本校使用台灣國產豬肉】

臺中市 九德國小 113 學年度第二學期第 15 週 午餐食譜設計表(素)

葷 1541 + 素 49 單品：1650

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
5月19日一	麥片飯	蘿蔔糕炒蛋	芋頭糕 55片 蘿蔔糕 55片 花生片 0.3 雞蛋 1	沙茶豆干	四方干 3 杏鮑菇 1 紅蘿蔔大 0.5 丁 九層塔 0.1 豆腸切 1	炒青菜	鵝白菜 5 紅卜絲 0.5 芹菜去葉 0.1 薑絲 0.1	香茅玉穗湯	玉米穗段 Q 3 紅蘿蔔大丁 0.3 鮮香菇 0.8 香茅 1K 共用 檸檬香茅粉 共用		麥片 小米
5月20日二	小米飯	菠蘿蜜汁豆包	炸豆包 60P 蜂蜜 共用 白芝麻 0.05 鮮鳳梨去皮 1顆	奶香洋芋南瓜煮	洋芋大丁 2.5 南瓜去皮 2 大丁 冷凍青花 1.5 素火腿 1 奶油 1小 乳酪絲 1小	炒青菜	有機 5 紅卜絲 0.5 芹菜去葉 0.1 薑絲 0.1	筍片鮮菇湯	鮮筍片 2 金針菇 0.5 鮮香菇 0.5 香菜 0.1 紅蘿蔔片 0.3		
5月21日三		素米糕	長糯米 2 乾香菇絲 0.1 水煮花生 1 鵝蛋 1 芋頭絲 1 杏鮑菇 1 皮絲 0.5	馬來炸素棒棒腿	素棒棒腿 60P 八角粉 義大利香 料粉 薑黃粉 孜然粉 洗選蛋 5pc 低筋麵粉 1包	炒青菜	油菜 5 金針菇 0.5 芹菜去葉 0.1 薑絲 0.1	豆腐湯	豆腐 1.2 2盒 酸菜絲 0.3 筍干 0.6 薑絲 0.1 香菜 0.1 油腐丁 0.5		燕麥 履歷豆漿
5月22日四	燕麥飯	砂鍋猴頭菇	調理猴頭 4包 菇凍 豆腐 1.2 大白菜切 2 甜玉米塊 1.5 木耳絲 0.3 角螺 0.2 香菜 0.1 薑片 0.1	椒鹽毛豆莢	冷凍毛豆 4 莢 八角 0.1 小磨坊香 共用 辣椒鹽粉	炒青菜	空心菜 5 (履歷) 鴻喜菇 3小 芹菜去葉 0.1 薑絲 0.1	瓠瓜湯	瓠瓜片 2 素丸子 0.8 袖珍菇 0.8 紅棗 0.1		有機糙米 有機白米
5月23日五	有機糙米飯	烏龍豆干	大黑豆干 3 素米血 1 海帶結 1 紅蘿蔔大 0.3 丁 九層塔 0.1	海鮮煎餅	金針菇 1 紅蘿蔔絲 0.5 高麗菜絲 1.5 素火腿 1條 素蝦仁 1包 玉米粒 0.8 雞蛋 25pc 麵粉 1包	炒青菜	高麗菜 5 紅蘿蔔片 0.3 木耳絲 0.3 芹菜去葉 0.1 薑絲 0.1	山粉圓湯	山粉圓 0.2 台二砂 1包 鳳梨丁桶 1小 冬瓜磚 1塊 鮮檸檬汁 1瓶 紅茶包 1小包 檸檬 3顆		

【本校使用台灣國產豬肉】

臺中市 九德國小 113 學年度第二學期第 16 週 午餐食譜設計表(素)

葷 1541 + 素 49 單品：1650

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
5 月 26 日 一	麥 片 飯	桂 竹 筍 燒 豆 輪	麵腸片 3 豆輪 0.5 桂竹筍切 2 乾香菇 0.05 三角油腐 0.6 紅蘿蔔大 0.3 丁 薑片 0.1	泰 式 河 粉	寬冬粉 0.5 高麗菜 2 四季豆 1 紅蘿蔔絲 0.3 木耳絲 0.3 碎花生 0.2 檸檬汁 1 罐 素泰式甜 1 罐 辣醬	炒 青 菜	空心菜 5 袖珍菇 0.5 芹菜去葉 0.1 薑絲 0.1	黃 瓜 鮮 菇 湯	大黃瓜大 2 丁 秀珍菇 0.6 金針菇 0.6 芹菜去葉 0.1 薑絲 0.1 紅蘿蔔大 0.3 丁		麥片 胚芽米
5 月 27 日 二	胚 芽 飯	酥 炸 什 錦	芋頭籤(甜 3 包 三角薯餅 60P 四季豆 1 百頁豆腐 3 芋粿 1.5	雞 蛋 絲 瓜 麵 線	雞蛋 0.6 絲瓜切片 3 金針菇 0.5 乾香菇絲 0.05 白麵線 0.6 薑絲 0.1 香菜 0.1	炒 青 菜	有機豆芽 4 菜 紅蘿蔔 0.3 芹菜去葉 0.1 薑絲 0.1	冬 瓜 蓮 子 湯	冬瓜大丁 2 嫩油腐丁 0.6 去心蓮子 0.3 薑絲 0.1 芹菜去葉 0.1		
5 月 28 日 三		麵 線 糊	紅麵線 1.8 金針菇 0.5 素肉羹 1 乾香菇絲 0.05 紅蘿蔔絲 0.3 香菜 0.1 大白菜 2 鮮筍絲 0.6	什 錦 滷 味	水煮蛋 55pc 細炸油腐 55pc 薑片 0.1 青花菜 0.8	炒 青 菜	青江菜 5 袖珍菇 0.5 芹菜去葉 0.1 薑絲 0.1	馬 來 糕	馬來糕 60P		<u>五穀米</u>
5 月 29 日 四	五 穀 飯	三 杯 麵 腸	麵腸切片 3 茄子 2 九層塔 0.1 薑片 0.1 玉米穗段 2 熟栗子 0.5 酸菜絲 0.3	鳳 梨 炒 木 耳	百頁豆腐 1.5 丁 鳳梨去皮 1 顆 木耳絲 1.5 角螺 0.2 紅蘿蔔絲 0.3 薑絲 0.1	炒 青 菜	油菜 5 (履歷 金針菇 0.5 芹菜去葉 0.1 薑絲 0.1	冬 瓜 仙 草 蜜	仙草凍切 5 台二砂 1 包 冬瓜塊 1 塊		

【本校使用台灣國產豬肉】