

臺中市 九德國小 114 學年度第一學期第 5 週 午餐食譜設計表

葷 1670+素 42 份

單品：1670

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
10 月 1 日 三		紅燒豚骨拉麵	白扁麵 160 肉片 36 白卜大丁 35 紅卜大丁 9 鮮香菇 9 玉米塊 35 酸菜絲 12 青蔥 2 薑片 2	口袋餅	口袋餅 1670	炒青菜	有機荷葉 130 白菜 紅蘿蔔絲 6 紅蔥末 1	口袋餅餡料	肉絲 99 豆干片 30 洋蔥絲 20 蒜末 1 青蔥 1 薑黃粉 1 罐 孜然粉 2 包	紫米 17.5
10 月 2 日 四	紫米飯	日式照燒鯛魚	蒲燒魚片 1540pc (110 片/14 箱) 百頁豆腐 22 丁 柴魚絲 2 包 海苔絲 2 包 白芝麻 1 照燒醬 2 罐	花卉什錦	冷凍青花 96 菜 肉片 9 袖珍菇 9 胡蘿蔔片 9 木耳絲 5 蒜末 1.3 魷魚圈 10	炒青菜	空心菜 115 絞肉 6 紅蔥末 1.4	蘿蔔丸子湯	白蘿蔔大 46 丁 虱目魚丸 15 紅卜大丁 6 芹菜去葉 1 大骨 9	小米 17.5 九德六年級停 餐(206)
10 月 3 日 五	小米飯	日式味噌豆腐煲	油豆腐丁 35 板豆腐 12 板 玉米粒 15 紅黃椒 9 角螺 4 包 味噌 4 大盒 大白菜切 20 蒜末 1.4 青蔥 0.9 香菜 0.9 鴻喜菇 9	素鬆蒸蛋	雞蛋 79 鮮香菇 9 海帶芽 0.6 柴魚片 2 包 富貴牌素 8 包 香鬆 素蠔味絲 5.4	炒青菜	鵝白菜 115 袖珍菇 6 紅蔥末 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	九德六年級停 餐(206)

【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 6 週 午餐食譜設計表

葷 1670+素 42 份 單品：1670

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
10 月 6 日 一										中秋節連假
10 月 7 日 二	麥片飯	泰式檸檬魚	水鯊魚丁 167 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 7 罐 魚露 1 罐	韓式雜菜	寬冬粉 18 上肉絲 9 紅蘿蔔絲 5 木耳絲 5 豆干絲 30 覆歷油菜 20 蒜末 1.5 洋蔥絲 10 紅黃椒 5 烤肉醬 2 罐	炒青菜	有機蔬菜 128 紅蘿蔔絲 6 紅蔥末 1	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	麥片 20 407 停餐
10 月 8 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	無骨香雞排	無骨香雞 1670P 排	炒青菜	青江菜 130 金針菇 5 蒜末 1	刈包 桂冠	刈包 1670P	洋蔥仁 20 鮮奶 1670
10 月 9 日 四	薏仁飯	香菇瓜仔雞	腿丁 129 冬瓜大丁 38 紅蘿蔔大丁 12 丁 鈕菇 1 斤 蒜仁 1 薑片 2 桶蔭瓜 4 桶	黃金魚蛋	洋芋大丁 58 洋蔥大丁 20 虱目魚丸 30 甜咖哩塊 7 盒 紅蘿蔔大丁 10 丁 香菜 1	炒青菜	高麗菜 123 紅卜片 3 木耳絲 4 蒜末 1	仙草蜜	仙草凍切 125 台二砂 15 包 冬瓜塊 30 塊	402 停餐
10 月 10 日 五										雙十節連假

【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 7 週 午餐食譜設計表

葷 1670+素 42 份 單品：1670

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
10 月 13 日 一	麥 片 飯	泡 菜 燒 肉	肉片 111 大白菜 42 洋蔥大丁 10 泡菜 18 青蔥 1 蒜末 2 韓式辣醬 2 罐 年糕 27 包	蒜 香 滷 豆 干	豆干丁 97 杏鮑菇 30 青花菜 15 蒜泥 1.5 蒜末 2 青蔥 1.5	炒 青 菜	鵝白菜 127 紅卜絲 5 蒜末 1	關 東 煮 湯	白卜大丁 40 金針菇 10 珍珠魚丸 6 袖珍菇 3 紅卜大丁 12 大骨 9 柴魚片 1 包 芹菜去葉 1 海帶結 5	麥片 20 燕麥 20 501 班+資源 15 停餐
10 月 14 日 二	燕 麥 飯	鹹 酥 雞	雞胸丁 130 甜不辣絲 15 (阿豐師) 米血丁 15 九層塔 2 蒜泥 1.5 雞蛋 30pc 椒鹽粉(台灣第一家) 1 盒	瓠 瓜 什 錦	瓠瓜片 120 肉片 15 紅蘿蔔片 7 木耳絲 8 蒜末 1 青蔥 1 蝦皮 1	炒 青 菜	有機 130 蒜末 1 金針菇 5	石 頭 火 鍋 湯	洋蔥大丁 10 蒜末 2 乾魷魚絲 2 筍片 40 肉片 12 大白菜 5	
10 月 15 日 三		肉 燥 炒 麵	白扁麵 195 粗絞肉 75 香菇絲 1.9 冬蝦 2.8 紅蔥末 1.9 豆乾丁 28 豆芽菜 28 紅蘿蔔絲 5 韭菜 2	魚 香 鍋 貼	鍋貼-桂冠 3340pc 花生半 2 包 吻仔魚 Q 3 蒜泥 1 青蔥 1	炒 青 菜	青江菜 130 袖珍菇 6 蒜末 1	筍 片 鮮 菇 湯	鮮筍片 34 金針菇 5 排骨丁 12 鮮香菇 9 香菜 1 紅蘿蔔片 6	五穀米 20 鮮奶 1670
10 月 16 日 四	五 穀 飯	十 三 香 烤 雞 腿	雞腿 D6 1670p 十三香 2 盒 新光 薑片 1 蒜仁 1 烘焙紙 30 張	沙 茶 豬 肉 豆 腐 煲	豆腐切大 20 板 丁 肉片 12 金針菇 10 櫛瓜 15 青蔥 2 油豆腐丁 10 蒜末 1	炒 青 菜	油菜 130 紅卜絲 6 蒜末 1	海 芽 味 噌 湯	盤裝豆腐 12 板 切丁 乾海帶芽 1 洋蔥絲 16 大骨 12 青蔥 1 味榮味噌 15 雙魚柴魚片 2 包	紫米 20
10 月 17 日 五	紫 米 飯	黑 胡 椒 豆 包	炸豆包切 4 80 洋蔥大丁 30 杏鮑菇 21 紅蘿蔔片 10 青花菜 20 紅甜椒 5 蘑菇醬 1 桶 黑胡椒醬 2 桶 蒜末 1	蘿 蔔 糕 炒 蛋	蘿蔔糕 50 1670P C 雞蛋 32 青蔥 2 蒜泥 1 花生片 3	炒 青 菜	高麗菜 130 紅卜片 3 木耳絲 3 蒜末 1	銀 耳 蓮 子 湯	乾白木耳- 3 早 蓮子-早 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 114 學年度第二學期第 8 週 午餐食譜設計表

葷 1670+素 42 份 單品：1670

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
10 月 20 日 一	麥 片 飯	花生豬腳	豬腳丁 60 肉丁 69 紅蘿蔔大 5 丁 千層豆干 30 熟花生粒 15 薑片 1 蒜仁 1 可樂 4 大瓶	日式炸彈	水煮蛋 1700pc 柴魚細絲 5 包 海苔細絲 2 包 味霖 1 罐	炒 青 菜	鵝白菜 130 紅卜絲 6 蒜末 1	香 茅 雞 湯	玉米穗段 Q 45 紅蘿蔔大丁 8 骨腿丁 21 鮮香菇 9 香茅 1K 2 包 蛤蜊 12 檸檬香茅粉 2	麥片 20 小米 20
10 月 21 日 二	小 米 飯	蜜汁雞丁	胸丁 160 蜂蜜 2 罐 蒜片 2 蒜泥 1 芝麻 1.5 青蔥 1.5 柳橙汁 4 罐	奶 香 洋 芋 南 瓜 煮	洋芋大丁 80 南瓜去皮 33 大丁 洋蔥大丁 20 碎培根 12 奶油 1 大罐 乳酪絲 3 包	炒 青 菜	有機 130 紅卜絲 4 蒜末 1	筍 片 鮮 菇 湯	鮮筍片 32 金針菇 5 大骨 12 鮮香菇 6 香菜 1 紅蘿蔔片 6	
10 月 22 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	香 酥 雞 翅	雞翅 W7 1670P 洗選蛋 40pc 低筋麵粉 5 蒜泥 1.5 香蒜粉 1 包	炒 青 菜	油菜 130 金針菇 5 蒜末 1	豬 血 湯	豬血丁 50 酸菜絲 5 上肉片 12 筍干 1 箱 薑絲 1 香菜 2 油腐丁 10	胚芽米 20 履歷豆漿 1670
10 月 23 日 四	胚 芽 飯	砂鍋魚丁	鯊魚丁 160 凍豆腐 20 大白菜切 28 甜玉米塊 18 木耳絲 3 角螺 3 香菜 1 薑片 1	麻 婆 豆 腐	薄豆腐* 25 板 非(硬、切) 三色豆 12 粗絞肉◎ 12 蒜末 1 青蔥 1 四角油腐 30	炒 青 菜	空心菜 130 (履歷 蝦醬 4 罐 冬蝦 2 蒜末 1.5	檸 檬 愛 玉	山粉圓 8 二砂 20 包 鳳梨丁 6 桶 冬瓜磚 18 塊 新鮮檸檬汁 3 瓶 紅茶包 2 包 檸檬 1 愛玉切 55	幼兒園(分開) 山粉圓 0.3 二砂 2 包 黑糖 1 包 鳳梨丁 2 中 冬瓜磚 2 塊 新鮮檸檬汁 1 罐 檸檬 0.3KG 愛玉切 6
10 月 24 日 五										光復節連假

【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 9 週 午餐食譜設計表

葷 1670+素 42 份 單品：1670

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
10月27日一	麥片飯	桂竹筍燒排骨	排骨丁 57 肉丁 60 桂竹筍切 38 乾香菇 1 三角油腐 15 紅蘿蔔大丁 5 蒜粒 1 薑片 1 青蔥 1	起司三色節瓜	玉米粒 50 洋芋小丁 30 綠櫛瓜 25 胡蘿蔔小丁 5 火腿丁 9 洋蔥小丁 9 義式起司粉 4 披薩絲 5 奶粉 3	炒青菜	空心菜 130 絞肉 6 紅蔥末 1	黃瓜鮮菇湯	大黃瓜大丁 48 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		麥片 20 紫米 20
10月28日二	紫米飯	紅燒烏魚	烏魚片 1670p 青蒜 3 蒜仁 1 薑片 1	麻油絲瓜麵線	絲瓜切片 130 白麵線 25 雞蛋 20 青蔥 2 薑絲 1	炒青菜	有機豆芽菜 118 紅蘿蔔 3 紅蔥末 1.5 韭菜 1.5 絞肉 6	冬瓜蛤蜊湯	冬瓜大丁 65 文蛤 12 大骨 12 薑絲 1 芹菜去葉 1		
10月29日三		紅醬義大利麵	細白油麵 200 粗絞肉 42 冷凍玉米粒 30 三色丁 15 洋蔥小丁 30 紅番茄去蒂 10 青花菜 40 蘑菇醬 2 罐 番茄糊 2 罐 義大利香料粉 2 包	香茅翅小腿	翅小腿-卜 3340pc 香茅粉 2 罐 茴香粉 1 罐 蒜泥 1 魚露 1 檸檬汁 2 罐 黃瓜切片 6 泰式甜辣醬 3	炒青菜	青江菜 130 袖珍菇 6 蒜末 1	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		五穀米 20
10月30日四	五穀飯	筍干鴨丁	鴨丁 127 米血丁 35 筍乾 25 薑片 1 酸菜絲 6 蒜仁 1	如意彩絲	黃豆芽 55 青椒絲 18 肉絲 15 白乾絲 25 木耳絲 10 紅卜絲 8 蒜末 1	炒青菜	油菜(履歷) 130 金針菇 5 蒜末 1	酸辣湯	雞蛋 8 豬血切絲 10 鮮筍絲 6 豆腐切絲 8 板 木耳絲 5 紅蘿蔔絲 5 香菜 1.5 肉絲 9		有機糙米 30 有機白米 90
10月31日五	有機糙米飯	五香素肉燥	小豆干丁 80 香菇絲 1.5 杏鮑菇 30 鵪蛋 15 紅蔥末 2 紅蘿蔔小丁 5	椒鹽雙色	地瓜薯條 75 芋頭粗條 25 蒜末 1.5 青蔥 1	炒青菜	高麗菜 130 紅蘿蔔片 3 蒜末 1 木耳絲 3	綠豆薏仁湯	綠豆 25 大麥仁 20 二砂 20 包		

【本校使用台灣國產豬肉】