# 臺中市 九德國小 112 學年度第一學期第 1 週 午餐食譜設計表(素)

素 43　單品：60

| 日期 | 主食 | 菜名 | 主菜用量明細<br>材料、數量 | 菜名 | 副菜用量明細<br>材料、數量 | 菜名 | 副菜用量明細<br>材料、數量 | 菜名 | 湯類用量明細<br>材料、數量 | | 備註 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 8月30日三 | | 素米糕 | 長糯米 2<br>乾香菇絲 0.1<br>水煮花生 1<br>鴿蛋 1<br>芋頭絲 1<br>杏鮑菇 1 | 素卡拉雞排 | 素卡拉雞 60pc<br>甜芋條 1K 3 包<br>九層塔 0.2<br>青花菜 1 | 炒青菜 | 5<br>薑絲 0.2<br>芹菜去葉 0.2 | 關東煮 | 白卜大丁 2<br>金針菇 1<br>素黑輪 1<br>鮮香菇 0.5<br>紅卜大丁 0.3 | | |
| 8月31日四 | 胚芽飯 | 素豆包 | 炸豆包 60片<br>富貴香鬆 1包<br>甜椒絲 0.8 | 三彩素蝦 | 玉米粒 3<br>洋芋小丁 2.5<br>紅卜小丁 0.5<br>素蝦仁 1 包<br>黑豪菇 1 | 炒青菜 | 5<br>薑絲 0.2<br>芹菜去葉 0.2 | 黃瓜魚丸湯 | 大黃瓜厚片 2.5<br>素貢丸 1<br>芹菜去葉 0.2<br>紅卜大丁 0.5 | | |
| 9月1日五 | 紫米飯 | 三杯雙色豆腐 | 薄豆腐-切丁 1 板<br>三角油腐 1.2<br>杏鮑菇 0.6<br>紅卜大丁 0.4<br>九層塔 0.1<br>薑片 0.1 | 日式蒸蛋 | 洗選蛋 3<br>紅卜絲 0.6<br>乾海帶芽 0.05<br>鮮香菇 0.6<br>素魚板絲 0.5 | 炒青菜 | 5<br>薑絲 0.2<br>芹菜去葉 0.2 | 綠豆芋圓湯 | 綠豆 1.2<br>地瓜大丁 2<br>芋圓 0.5<br>地瓜圓 0.5<br>台二砂 3 包 | | |

**【本校使用台灣國產豬肉】**

# 臺中市 九德國小 112 學年度第一學期第 2 週 午餐食譜設計表(素)

素 43　單品：55

| 日期 | 主食 | 菜名 | 主菜用量明細<br>材料、數量 | 菜名 | 副菜用量明細<br>材料、數量 | 菜名 | 副菜用量明細<br>材料、數量 | 菜名 | 湯類用量明細<br>材料、數量 | | 備註 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9月4日一 | 麥片飯 | 安東燉豆腐 | 嫩油豆腐 3<br>丁<br>洋芋大丁 2<br>紅卜大丁 0.5<br>寬冬粉 3K 0.4<br>白芝麻 0.1<br>蜂蜜 1 小 | 蛋酥絲瓜 | 雞蛋 1.5 斤<br>絲瓜切片 4<br>金針菇 0.6<br>乾香菇絲 0.1<br>薑絲 0.1<br>香菜 0.1 | 炒青菜 | 5<br>薑絲 0.2<br>芹菜去葉 0.2 | 四神湯 | 洋薏仁 0.3<br>蓮子 0.3<br>淮山 0.1<br>芡實 0.1<br>山藥去皮 3<br>薑片 0.1<br>當歸 0.1 | | |
| 9月5日二 | 薏仁飯 | 椒鹽素魚排 | 素魚排 60PC<br>地瓜切條 3<br>(粗條)<br>百頁豆腐 2 | 宜蘭西魯肉 | 鮮筍絲 0.8<br>金絲菇 1<br>大白菜切 3<br>胡蘿蔔絲 0.4<br>乾香菇絲 0.1<br>雞蛋 1 斤<br>角螺 0.3<br>香菜 0.1 | 炒青菜 | 5<br>薑絲 0.2<br>芹菜去葉 0.2 | 榨菜豆腐湯 | 榨菜 1<br>袖珍菇 0.6<br>豆腐 1.2 2 盒<br>薑絲 0.1 | | |
| 9月6日三 | | 青醬義大利麵 | 九層塔 0.2<br>白油麵 9<br>胡蘿蔔小丁 0.4<br>玉米粒 2<br>三色豆 1<br>義式香料粉 1 小<br>奶粉 0.3<br>起司粉 1 小罐<br>杏鮑菇 1.2<br>蘑菇 0.2 2 盒 | 素雞塊 | 素雞塊 120pc | 炒青菜 | 5<br>薑絲 0.2<br>芹菜去葉 0.2 | 玉米濃湯 | 洗選蛋 0.6<br>馬鈴薯小丁 1.2<br>玉米粒 2<br>素火腿丁 0.5<br>杏鮑菇 0.6<br>奶粉 0.2 | | |
| 9月7日四 | 五穀飯 | 梅汁豆干 | 梅汁醬 1 小<br>黑豆干丁 4<br>地瓜大丁 2<br>香菜 0.1<br>白芝麻 0.1<br>薑片 0.1<br>冰糖 1 小包 | 花卉什錦 | 冷凍青花菜 5<br>袖珍菇 0.8<br>胡蘿蔔片 0.4<br>木耳絲 0.4<br>素火腿丁 1 | 炒青菜 | 5<br>薑絲 0.2<br>芹菜去葉 0.2 | 蘿蔔丸子湯 | 白蘿蔔大丁 2.5<br>小青丸 1<br>紅卜大丁 0.4<br>芹菜 0.1<br>素排骨 0.6 | | |
| 9月8日五 | 奶油薑黃飯 | 三杯豆包 | 炸豆包切 4 3<br>紫血糕(素) 2<br>玉米段 1<br>薑片 0.1<br>九層塔 0.2 | 義式烘蛋 | 洗選蛋 3<br>芹菜去葉 0.2<br>雪白菇 1<br>彩椒絲 0.6<br>義式起司粉 1 罐<br>乳酪絲 1 包<br>番茄醬軟袋 1 袋 | 炒青菜 | 5<br>薑絲 0.2<br>芹菜去葉 0.2 | 銀耳蓮子湯 | 白木耳 0.2<br>蓮子 0.2<br>桂圓 0.1<br>紅棗 0.1<br>砂糖 3 包 | | |

**【本校使用台灣國產豬肉】**

# 臺中市 九德國小 112 學年度第一學期第 3 週 午餐食譜設計表(素)

素 43　單品：55

| 日期 | 主食 | 菜名 | 主菜用量明細<br>材料、數量 | 菜名 | 副菜用量明細<br>材料、數量 | 菜名 | 副菜用量明細<br>材料、數量 | 菜名 | 湯類用量明細<br>材料、數量 | | 備註 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9月11日一 | 麥片飯 | 麻油豆腸 | 豆腸片 4<br>紅卜片 0.3<br>甜椒 0.6<br>麻油猴頭菇(料理包) 2 包<br>高麗菜 1.5<br>角螺 0.3 | 嫩炒海根 | 紅蘿蔔絲 0.4<br>海帶根 3<br>豆干片 1.5<br>芹菜去葉 0.2<br>薑絲 0.1 | 炒青菜 | 5<br>薑絲 0.2<br>芹菜去葉 0.2 | 紫菜蛋花湯 | 乾海帶芽 0.1<br>洗選蛋 0.6<br>嫩薑絲 0.1<br>金針菇 1 | | |
| 9月12日二 | 小米飯 | 東山鴨肉 | 素鴉片 3<br>鴿蛋 2<br>四分干 2<br>八角 0.1<br>花椒粉 1 玻璃 | 泡菜粉絲煲 | 寬粉絲 0.5<br>大白菜 2.5<br>素泡菜 1<br>豆腐 1.2 2 盒<br>黑豪菇 1 | 炒青菜 | 5<br>薑絲 0.2<br>芹菜去葉 0.2 | 香菇玉米湯 | 玉米塊 2<br>鈕菇 0.1<br>白蘿蔔去皮 2.5<br>芹菜去葉 0.1 | | |
| 9月13日三 | | 皮蛋玉米粥 | 雞蛋 15 顆<br>素火腿 1<br>乾香菇 0.1<br>高麗菜切 3<br>玉米粒 1<br>紅蘿蔔小丁 0.4<br>芹菜去葉 0.2 | 素鍋貼 | 素鍋貼 120pc<br>香菜 0.1 | 炒青菜 | 5<br>薑絲 0.2<br>芹菜去葉 0.2 | 紅豆餅 | 紅豆餅 60pc | | |
| 9月14日四 | 紫米飯 | 筍干麵腸 | 麵腸片 3<br>栗子 1<br>芋頭大丁 2<br>筍干 2<br>紅蘿蔔片 0.5<br>薑片 0.1<br>辣椒 0.1 | 黃瓜鮮燴 | 大黃瓜片厚 4<br>紅蘿蔔片 0.5<br>木耳絲 0.5<br>生香菇 0.6<br>素肉羹 1 | 炒青菜 | 5<br>薑絲 0.2<br>芹菜去葉 0.2 | 蘿蔔貢丸湯 | 素包心丸 60 顆<br>白卜中丁 2.5<br>紅卜大丁 0.4<br>香菜 0.1 | | |
| 9月15日五 | 素香鬆飯 | 沙茶豆干 | 四分干 3<br>豆腸片 1.5<br>紅蘿蔔大丁 0.5<br>杏鮑菇 1<br>玉米穗 1.2 | 椰漿咖哩蛋 | 白煮蛋 60pc<br>茄子 1.2<br>香菜 0.1<br>椰漿 1 罐<br>紅蓋咖哩 1 罐<br>杏鮑菇 1 | 炒青菜 | 5<br>薑絲 0.2<br>芹菜去葉 0.2 | 檸檬愛玉 | 冬瓜磚 1 塊<br>山粉圓 0.2<br>二砂 3 包<br>愛玉-切 5<br>檸檬 4 顆<br>新鮮檸檬汁 1 罐<br>紅茶包 1 顆 | | |

**【本校使用台灣國產豬肉】**

# 臺中市 九德國小 112 學年度第一學期第 4 週 午餐食譜設計表(素)

素 43　單品：55

| 日期 | 主食 | 菜名 | 主菜用量明細<br>材料、數量 | 菜名 | 副菜用量明細<br>材料、數量 | 菜名 | 副菜用量明細<br>材料、數量 | 菜名 | 湯類用量明細<br>材料、數量 | | 備註 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9月18日一 | 麥片飯 | 冬瓜豆輪 | 冬瓜 3<br>小豆輪 1<br>乾鈕菇 0.2<br>薑片 0.2 | 玉米火腿蛋 | 雞蛋 3<br>玉米粒 2<br>小黃瓜中丁 0.6<br>素火腿 1<br>紅蘿蔔小丁 0.3<br>安佳奶油 1 小 | 炒青菜 | 5<br>薑絲 0.2<br>芹菜去葉 0.2 | 味噌湯 | 薄豆腐硬切 1 板<br>味噌 0.5<br>大白菜切 2<br>海帶芽 0.1 | | |
| 9月19日二 | 胚芽飯 | 酥炸芋頭糕 | 芋頭糕 3 包<br>薯餅 60pc<br>四季豆 2 | 椒麻雙色 | 薄豆腐 1 板<br>金針菇 1<br>花椒 1 玻璃<br>香菜 0.1<br>紅椒絲 0.3<br>木耳絲 0.5<br>素火腿 1 條 | 炒青菜 | 5<br>薑絲 0.2<br>芹菜去葉 0.2 | 地瓜排骨湯 | 黃地瓜中丁 2<br>栗子熟 0.5<br>杏鮑菇 0.6<br>高麗菜 2<br>芹菜去葉 0.1 | | |
| 9月20日三 | | 紅燒麵 | 白扁麵 6<br>白蘿蔔大丁 2.5<br>紅卜大丁 0.5<br>鮮香菇 0.6<br>玉米塊 2<br>酸菜絲 1<br>薑片 0.1<br>角螺 0.2 | 豆包捲 | 豆包捲 60 個<br>香菜 0.1<br>黃甜椒絲 0.4<br>紅甜椒絲 0.4<br>素味島香鬆 1 罐 | 炒青菜 | 5<br>薑絲 0.2<br>芹菜去葉 0.2 | 椒鹽毛豆莢 | 毛豆莢 5<br>椒鹽粉 庫<br>八角 0.1 | | |
| 9月21日四 | 五穀飯 | 鹹酥雞 | 素鹽酥雞 3<br>地瓜切粗條 2<br>百頁豆腐 2<br>十三香料粉 庫<br>雞蛋 1 斤<br>九層塔 0.2 | 和風關東煮 | 白蘿蔔大丁 3<br>油腐丁 1<br>蒟蒻小卷 1 包<br>素黑輪 1<br>杏鮑菇 1<br>紅蘿蔔大丁 0.4<br>芹菜去葉 0.1 | 炒青菜 | 5<br>薑絲 0.2<br>芹菜去葉 0.2 | 牛奶火鍋湯 | 高麗菜切 2<br>金針菇 0.6<br>玉米塊 1.5<br>乾海帶芽 0.05<br>角螺 0.3<br>奶粉 0.3 | | |
| 9月22日五 | 紫米飯 | 起司年糕 | 乳酪絲 1 包<br>洋芋大丁 3<br>紅蘿蔔大丁 0.6<br>韓式辣椒醬 庫<br>年糕條 2 包<br>蒸煮麵 5 包<br>油豆腐 2<br>生香菇 1 | 麻藥蛋 | 水煮蛋 60pc<br>白芝麻 0.1<br>香菜 0.2 | 炒青菜 | 5<br>薑絲 0.2<br>芹菜去葉 0.2 | 綠豆蒜粉圓湯 | 綠豆仁 1.5<br>白玉粉圓 3<br>紅糖 1 包<br>砂糖 2 包<br>龍眼乾 0.2 | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9月23日六 | 有機糙米飯 | 茄汁豆腸燴蛋 | 番茄 1.5<br>豆腸片 2.5<br>雞蛋 2<br>番茄醬 1 玻璃 | 鐵板三菇 | 小黃瓜片 2<br>杏鮑菇 1<br>冷凍青花菜 2<br>油腐丁 0.8<br>雪白菇 1<br>奶油 1 小條 | 炒青菜 | | 筍片丸子湯 | 鮮筍片 2.5<br>香菇小丸子 1<br>鮮香菇 1<br>香菜 0.1<br>紅蘿蔔片 0.4 | | |

【本校使用台灣國產豬肉】

# 臺中市 九德國小 112 學年度第一學期第 5 週 午餐食譜設計表(素)

素 43 單品：55

| 日期 | 主食 | 菜名 | 主菜用量明細<br>材料、數量 | 菜名 | 副菜用量明細<br>材料、數量 | 菜名 | 副菜用量明細<br>材料、數量 | 菜名 | 湯類用量明細<br>材料、數量 | | 備註 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9月25日一 | 紫米飯 | 三杯素雞 | 素雞片 3<br>茄子 2<br>杏鮑菇 1<br>九層塔 0.2<br>薑片 0.1 | 南瓜豆腐煲 | 南瓜去皮 2.5<br>中丁<br>薄板豆腐 1 板<br>毛豆仁 0.6<br>紅卜小丁 0.6<br>鴻喜菇0.154 小包 | 炒青菜 | | 冬瓜鮮菇湯 | 冬瓜厚片 2.5<br>薑片 0.1<br>芹菜 0.1<br>紅棗 0.1<br>鮮香菇 1 | | |
| 9月26日二 | 燕麥飯 | 糖醋鳳梨豆包 | 豆包 1/4 3<br>鳳梨去皮 2<br>木耳絲 0.3<br>金針菇 0.5<br>杏鮑菇 0.5<br>鮮香菇 0.5<br>薑絲 0.1<br>番茄醬 1 玻璃<br>紅黃椒切絲 0.6 | 螞蟻上樹 | 寬冬粉 1.2<br>高麗菜切 1.5<br>紅卜絲 0.4<br>木耳絲 0.4<br>乾香菇絲 0.1 | 炒青菜 | | 古早味油腐湯 | 酸菜絲 1<br>油豆腐丁 1.5<br>筍干 1.2<br>薑絲 0.1<br>香菜 0.1 | | |
| 9月27日三 | | 炒米苔目 | 米苔目 7<br>高麗菜絲 3<br>紅蘿蔔絲 0.4<br>乾香菇絲 0.1<br>豆干片 2<br>芹菜去葉 0.2<br>素火腿 1 | 素牛蒡排 | 牛蒡排 60pc<br>香菜 0.1<br>薑末 0.1 | 炒青菜 | | 酸白菜湯 | 酸白菜 1<br>凍豆腐 1<br>大白菜切 2<br>秀珍菇 0.6<br>薑絲 0.1 | | |
| 9月28日四 | 薏仁飯 | 蒙古麵腸 | 麵腸片 3<br>高麗菜切 1.2<br>黃豆芽 1<br>豆干片 1<br>九層塔 0.2<br>紅蘿蔔片 0.4<br>素烤肉醬 1 罐 | 玉米蛋大板燒 | 雞蛋 3<br>玉米粒 2<br>紅蘿蔔絲 0.4<br>海苔絲 1 包<br>照燒醬素 1 罐<br>白芝麻(熟) 0.1 | 炒青菜 | | 芋香西米露 | 芋頭小丁 2<br>西谷米 0.4<br>奶粉 0.3<br>椰漿 1 罐<br>二砂 3 包 | | |

【本校使用台灣國產豬肉】