臺中市九德國民小學111學年度第2學期　4 月　第 8 週營養午餐食譜表

供應人數：素60(含備品)

日期	4月3日　星期一			4月4日　星期二			4月5日　星期三			4月6日　星期四				4月7日　星期五			
飯										麥片飯				五穀飯(蔬食日)			
項目	菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	每人(g)	採購量(kg)	菜名	材料	每人(g)	採購量(kg)
主菜										素打拋百頁	百頁豆腐	50	3	素小黃瓜豆腐燒	油豆腐	67	4
											杏鮑菇	17	1		小黃瓜片	17	1
											番茄	17	1		香菜		0.1
											白精靈菇		1		玉米穗段		1
											九層塔		0.1				
											檸檬汁		1小罐				
											番茄醬	玻璃罐	1罐				
副菜										三彩鮮蔬	雞蛋	33	2	素芝麻海根	海帶根	50	3
											玉米粒	33	2		胡蘿蔔粗絲	5	0.3
											馬鈴薯小丁	17	1		豆干片	25	1.5
											紅蘿蔔小丁	5	0.3		熟白芝麻		0.05
											毛豆仁	17	1				
															薑絲		
時蔬青菜										素小白菜	小白菜切	75	4.5	素菠菜	菠菜切	75	4.5
											薑絲				薑絲		
											胡蘿蔔切	5	0.3		杏鮑菇	8	0.5
											芹菜去葉	9	0.2		芹菜去葉	9	0.2
											薑絲	4	0.1		薑絲	4	0.1
湯										素味噌海芽湯	乾海芽	2	0.1	芋圓仙草湯	仙草凍		2盒
											高麗菜切	25	1.5		芋圓	10	1包
											豆腐	17	1		地瓜圓	10	1包
															二砂		2包
											味噌		1小盒				
飲品																	
備品																	
營養供應比例	熱量(大卡)		0	熱量(大卡)		0	熱量(大卡)		0.0	熱量(大卡)		592.9		熱量(大卡)		630.0	
	全穀雜糧類(份)			全穀雜糧類(份)			全穀雜糧類(份)			全穀雜糧類(份)		5.0		全穀雜糧類(份)		5.0	
	豆魚蛋肉類(份)			豆魚蛋肉類(份)			豆魚蛋肉類(份)			豆魚蛋肉類(份)		1.3		豆魚蛋肉類(份)		1.8	
	蔬菜類(份)			蔬菜類(份)			蔬菜類(份)			蔬菜類(份)		1.5		蔬菜類(份)		1.6	
	油脂與堅果種子類(份)			油脂與堅果種子類(份)			油脂與堅果種子類(份)			油脂與堅果種子類(份)		2.5		油脂與堅果種子類(份)		2.3	
	水果類(份)			水果類(份)			水果類(份)			水果類(份)		0.0		水果類(份)		0	
	乳品類(份)			乳品類(份)			乳品類(份)			乳品類(份)		0		乳品類(份)		0	

菜單設計 ：　　午餐秘書 ：　　校長

~~本菜單由中投蔬果有限公司供應~~　　電話 ： 04-22600637　　傳真 ： 04-22600639

臺中市九德國民小學111學年度第2學期　4 月　第　9 週營養午餐食譜表

供應人數：素60(含備品)

日期	4月10日　星期一				4月11日　星期二				4月12日　星期三				4月13日　星期四				4月14日　星期五			
飯	小米飯				紫米飯				特餐				糙米飯				蕎麥飯			
項目	菜名	材料	每人(g)	採購量(kg)	菜名	材料	每人(g)	採購量(kg)	菜名	材料	每人(g)	採購量(kg)	菜名	材料	每人(g)	採購量(kg)	菜名	材料	每人(g)	採購量(kg)
主菜	素芋香燒肉	小麥肉片	17	1	蒙古干片	豆干片	58	3.5	素米粉湯	乾粗米粉	33	2	素紅燒雞丁	原味素雞丁	50	3	素泡菜油腐	油豆腐	33	2
		芋頭大丁	42	2.5		彩椒	8	0.5		素肉燥包		2小包		鴿蛋	10	0.6		角螺	5	0.3
		乾香菇	1	0.05		紅蘿蔔片	8	0.5		芋頭切	25	1.5		紅蘿蔔大丁	17	1		杏鮑菇	17	1
		薑片				高麗菜切	25	1.5		高麗菜切	33	2		薑片		0.1		大白菜	33	2
		地瓜大丁		1		九層塔	2	0.1		芹菜去葉	5	0.3		水花生	5	0.3		素韓式泡菜	10	1包
										素油皮	4	2捲								
						味噌				胡蘿蔔絲	5	0.3								
										乾香菇絲	2	0.1								
										素紅蔥酥		1小包								
副菜	素椒麻雙色豆腐	板豆腐	33	2	素柴香大根	白蘿蔔大丁	33	2	蜜汁豆包	炸豆包	60	60P	素豆瓣箭筍	殺菁箭筍	50	3	素芹香玉米炒蛋	玉米粒	17	1
		三角油腐	33	2		素米血	8	1包		白芝麻		0.05		木耳	8	0.5		芹菜去葉	5	0.3
		青花菜切	8	0.5		海帶結	17	1		巧克力醬		1小罐		胡蘿蔔絲	8	0.5		素魚板絲	5	0.3
		酸菜絲	8	0.5		素魚輪	17	1						精靈菇	17	1		雞蛋	63	3.8
		寬冬粉	5	0.3		胡蘿蔔大丁	5	0.3						不辣豆瓣醬		葷取				
		紅蘿蔔絲	3	0.2		芹菜去葉	5	0.3												
時蔬青菜	素油菜	油菜切	75	4.5	素大陸妹	大陸妹	75	4.5	青江菜	青江菜切	75	4.5	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜切	75	4.5	地瓜葉	地瓜葉去粗梗	75	4.5
		薑絲				薑絲				薑絲				薑絲				薑絲		
		金針菇	8	0.5						胡蘿蔔去皮	5	0.3		胡蘿蔔絲	2	3				
湯	胡瓜素丸湯	胡瓜切	42	2.5	素青木瓜枸杞湯	青木瓜大丁	42	2.5	素包子	素包子		60P	番茄黃芽雪花湯	番茄	17	1	銀耳蓮子湯	白木耳	3	0.2
		素清丸	13	0.8		皮絲	5	0.3						黃豆芽	25	1.5		蓮子(去心)	3	0.2
		角螺	3	0.2		紅棗		0.1						雞蛋	10	0.6		桂圓	5	0.3
		香菜		0.1		枸杞		0.1										紅棗		0.1
						薑片		0.1		芹菜去葉	9	0.2						台糖貳砂		2包
		芹菜去葉	9	0.2		芹菜去葉	9	0.2		薑絲	4	0.1		芹菜去葉	9	0.2		芹菜去葉	9	0.2
		薑絲	4	0.1		薑絲	4	0.1						薑絲	4	0.1		薑絲	4	0.1
飲品										養樂多鮮奶	125		水果							
備品										備檢品										
營養供應比例	熱量(大卡)		728.9		熱量(大卡)		676.5		熱量(大卡)		769.1		熱量(大卡)		636.4		熱量(大卡)		635.3	
	全穀雜糧類(份)		5.8		全穀雜糧類(份)		5.0		全穀雜糧類(份)		5.0		全穀雜糧類(份)		5.0		全穀雜糧類(份)		5.0	
	豆魚蛋肉類(份)		2.4		豆魚蛋肉類(份)		2.1		豆魚蛋肉類(份)		2.7		豆魚蛋肉類(份)		1.6		豆魚蛋肉類(份)		1.9	
	蔬菜類(份)		1.5		蔬菜類(份)		2.2		蔬菜類(份)		1.5		蔬菜類(份)		2.2		蔬菜類(份)		1.5	
	油脂與堅果種子類(份)		2.5		油脂與堅果種子類(份)		2.5		油脂與堅果種子類(份)		2.3		油脂與堅果種子類(份)		2.5		油脂與堅果種子類(份)		2.3	
	水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)			
	乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)		0.5		乳品類(份)				乳品類(份)			

菜單設計 ：　　中投蔬果　　午餐秘書 ：　　校長

~~本菜單由中投蔬果有限公司供應~~　　電話 ： 04-22600637　　傳真 ： 04-22600639

臺中市九德國民小學111學年度第2學期　4 月　第　10 週營養午餐食譜表

供應人數：素60(含備品)

日期	4月17日　星期一				4月18日　星期二				4月19日　星期三				4月20日　星期四				4月21日　星期五			
飯	麥片飯				芝麻飯				特餐-蔬食日				蕎麥飯				有機糙米飯			
項目	菜名	材料	每人(g)	採購量(kg)	菜名	材料	每人(g)	採購量(kg)	菜名	材料	每人(g)	採購量(kg)	菜名	材料	每人(g)	採購量(kg)	菜名	材料	每人(g)	採購量(kg)
主菜	素奶油菇菇燉火腿	素火腿	33	2	茄汁豆包	炸豆包切4	55	3	素薑絲丼飯	糯米	17	1	素鹹酥雞	素鹹酥雞	50	3	麻油燒豆腐	板豆腐	75	1板
		青花菜切	25	1.5		杏鮑菇	17	1		豆干絲	4	2		杏鮑菇	25	1.5		白精靈菇	5	0.3
		雪白菇3K	10	0.6		彩椒絲	33	2		素火腿	17	1		豆腸段	25	1.5		生香菇	5	0.3
		紅蘿蔔片	5	0.3		番茄醬(玻)		1罐		薑汁		0.1		九層塔		0.1		高麗菜切	17	1
										白芝麻	1	0.03						紅蘿蔔片	3	0.2
		黑蠔菇3K	10	0.6														薑片		
		奶粉	2	0.1						海苔絲		1小包		芹菜去葉	9	0.2		鴻喜菇	5	0.3
		起司粉		1小包		芹菜去葉	9	0.2						薑絲	4	0.1		枸杞	1	0.05
		芹菜去葉	9	0.2		薑絲	4	0.1										芹菜去葉	9	0.2
		薑絲	4	0.1														薑絲	4	0.1
副菜	客家小炒	豆干片	50	3	素絲瓜麵線	絲瓜切片	75	4.5					素鳳梨炒木耳	麵腸片	50	3	素蒸蛋	雞蛋	67	4
		油花生	5	0.3		白麵線	17	1		芹菜去葉	9	0.2		素肉絲	3	0.2		玉米粒		1小罐
		青龍辣椒	5	0.3		雞蛋	17	1		薑絲	4	0.1		鳳梨去皮	25	1.5				
		紅黃椒	5	0.3		紅蘿蔔絲		0.1	素鍋貼	素鍋貼	60	120P		木耳絲	17	1				
		芹菜去葉	8	0.5										角螺	3	0.2				
														紅蘿蔔絲	3	0.2				
														薑絲						
時蔬青菜	素油菜	油菜切	75	4.5	素豆芽菜	豆芽菜	67	4	素青江菜	青江菜切	75	4.5	有機本島萵苣	有機本島萵苣切	75	4.5	小白菜	小白菜切	75	4.5
		薑絲				薑絲				薑絲				薑絲				胡蘿蔔絲	5	0
		秀珍菇	8	0.5		胡蘿蔔絲	8	0.5		胡蘿蔔絲	8	0.5		金針菇	5	0.3		薑絲		
湯	素清水肉羹湯	蘿蔔絲	33	2	素海芽蛋花湯	乾海芽	2	0.1	素關東煮	白蘿蔔大丁	25	1.5	素筍片湯	鮮筍切	37	2.2	綠豆地瓜湯	綠豆	10	0.6
		素肉羹	17	1		雞蛋	8	0.5		油腐丁	17	1		素排骨酥	5	0.3		地瓜大丁	25	1.5
		胡蘿蔔切	5	0.3		薑絲				素魚輪	25	1.5		香菜		0.1		台糖二砂		2包
		芹菜去葉	3	0.2						素水晶餃		1包						芋圓600g	10	1包
		香菜		0.1						胡蘿蔔大丁	5	0.3						地瓜圓600g	10	1包
		素蔥頭酥		1包						芹菜去葉	5	0.3								
飲品										養樂多鮮奶	125		水果							
備品										備檢品										
營養供應比例	熱量(大卡)		659.3		熱量(大卡)		679.7		熱量(大卡)		627.6		熱量(大卡)		735.4		熱量(大卡)		671.8	
	全穀根莖類(份)		5.0		全穀根莖類(份)		5.0		全穀根莖類(份)		4.0		全穀根莖類(份)		5.0		全穀根莖類(份)		5.0	
	豆魚肉蛋類(份)		2.0		豆魚肉蛋類(份)		2.2		豆魚肉蛋類(份)		1.7		豆魚肉蛋類(份)		3.1		豆魚肉蛋類(份)		2.6	
	蔬菜類(份)		1.8		蔬菜類(份)		2.0		蔬菜類(份)		1.2		蔬菜類(份)		1.6		蔬菜類(份)		1.1	
	油脂類(份)		2.5		油脂類(份)		2.5		油脂類(份)		2.5		油脂類(份)		2.5		油脂類(份)		2.2	
	水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)			
	乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)		0.5		乳品類(份)				乳品類(份)			

菜單設計 ：　　中投蔬果　　午餐秘書 ：　　校長

~~本菜單由中投蔬果有限公司供應~~　　電話 ： 04-22600637　　傳真 ： 04-22600639

臺中市九德國民小學111學年度第2學期　4 月　第　11 週營養午餐食譜表

供應人數：素60(含備品)

日期	4月24日　星期一				4月25日　星期二				4月26日　星期三				4月27日　星期四				4月28日　星期五			
飯	地瓜飯				小米飯				特餐				五穀飯				奶油薑黃飯(蔬食)			
項目	菜名	材料	每人(g)	採購量(kg)	菜名	材料	每人(g)	採購量(kg)	菜名	材料	每人(g)	採購量(kg)	菜名	材料	每人(g)	採購量(kg)	菜名	材料	每人(g)	採購量(kg)
主菜	素黃金蝦捲	素黃金蝦捲	60	120P	沙茶乾丁	大黑干1/4	50	3	素香菇鹹粥	油皮	4	2捲	黃瓜素雞	素雞切	58	3.5	素炸醬干丁	小豆乾丁	50	3
		薯條		2		杏鮑菇	17	1		生香菇	10	0.6		小黃瓜切片	25	1.5		杏鮑菇	25	1.5
						沙茶醬小罐		1						胡蘿蔔切片	3	0.2		小黃瓜小丁	17	1
						鴿蛋		2		雞蛋	10	0.6		薑片		0.1		紅蘿蔔小丁	8	0.5
						紅蘿蔔中丁		0.5		高麗菜切	33	2						花生醬		1小罐
		芹菜去葉	9	0.2						胡蘿蔔小丁	5	0.3						甜麵醬		1小罐
		薑絲	4	0.1						乾香菇絲	2	0.1								
						芹菜去葉	9	0.2		芹菜去葉	9	0.2		芹菜去葉	9	0.2		芹菜去葉	9	0.2
						薑絲	4	0.1		薑絲	4	0.1		薑絲	4	0.1		薑絲	4	0.1
副菜	素起司年糕	大白菜切	42	2.5	雙菇燴胡瓜	胡瓜切	67	4	素香炒手	素餛飩		120P	冬瓜素燒魚輪	冬瓜切	67	4	素番茄炒蛋	雞蛋	60	3.6
		紅蘿蔔絲	3	0.2		鴻喜菇	8	0.5		(2顆/人)				胡蘿蔔切	8	0.5		紅番茄去蒂	25	1.5
		黑蠔菇	8	0.5		杏鮑菇	8	0.5		豆芽菜	17	1		素甜不辣小條	33	2		板豆腐切	17	1
		韓式年糕	16	2包		胡蘿蔔去皮	5	0.3		小黃瓜絲		0.5		秀珍菇	10	0.6		番茄醬玻璃罐		1
		乳酪絲	5	1小包		素羊肉	13	0.8												
		角螺1.8	5	0.3																
時蔬青菜	素空心菜	空心菜	75	4.5	素地瓜葉	地瓜葉切	75	4.5	素大白菜	大白菜切	75	4.5	有機高麗菜	有機高麗菜切	75	4.5	素福山萵苣	福山萵苣	75	4.5
		薑絲				薑絲				薑絲				胡蘿蔔絲	8	0.5		薑絲		
		金針菇	8	0.5						木耳	5	0.3		薑絲				秀珍菇	8	0.5
										胡蘿蔔絲	5	0.3								
湯	素番茄玉米蛋花湯	番茄	20	1.2	素肉骨茶湯	青木瓜切	33	2	馬拉糕	馬拉糕		60P	筍乾豆腐湯	筍干	5	0.3	芋香紅豆湯	芋頭去皮	30	1.8
		雞蛋	10	0.6		素排骨酥	8	0.5						木耳	8	0.5		紅豆	10	0.6
		玉米段	17	1		生香菇	7	0.4						板豆腐	17	1		西谷米	5	0.3
		板豆腐	17	1										油皮	4	2捲		台糖二砂		2包
						薑片								薑絲						
						肉骨茶包		1小包						香菜	2	0.1				
飲品									飲品	養樂多鮮奶	125		水果					履歷豆漿	200	
備品										備檢品								備檢品		
營養供應比例	熱量(大卡)		666.7		熱量(大卡)		610.7		熱量(大卡)		687.2		熱量(大卡)		826.7		熱量(大卡)		754.8	
	全穀根莖類(份)		5.0		全穀根莖類(份)		5.0		全穀根莖類(份)		5.0		全穀根莖類(份)		5.0		全穀根莖類(份)		5.0	
	豆魚肉蛋類(份)		2.2		豆魚肉蛋類(份)		1.3		豆魚肉蛋類(份)		1.5		豆魚肉蛋類(份)		4.2		豆魚肉蛋類(份)		3.5	
	蔬菜類(份)		1.6		蔬菜類(份)		2.1		蔬菜類(份)		1.4		蔬菜類(份)		2.1		蔬菜類(份)		1.6	
	油脂類(份)		2.5		油脂類(份)		2.5		油脂類(份)		2.5		油脂類(份)		2.5		油脂類(份)		2.3	
	水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)				水果類(份)			
	乳品類(份)				乳品類(份)				乳品類(份)		0.5		乳品類(份)				乳品類(份)			