

115學年度第一學期第 1 週

單位：公斤

印表日期：0115.08.12

[illegible]

臺中市烏日區九德國小午餐食譜數量設計表

115學年度第一學期第 1 週

用餐人數： 40

單位：公斤

印表日期： 0115.08.12

日期	主食	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	蔬菜用量明細		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		材 料	數量	
9月4日週五	麥片飯	冰糖地瓜	地瓜薯條	3	椒麻炸豆腸	炸豆腸	3	泰式河粉	寬粉絲特級粉	0.5	翠綠蘆筍	蘆筍追溯(提前	4	台中好菇湯	木耳絲追溯	0.3	
			白芝麻	0.2		履歷紅甜椒切	1		木耳絲追溯	0.2		杏鮑菇有機	1		金針菇有機	1	
			梅子粉	1包		洋蔥切片	0.5		高麗菜台優農	3		履歷紅蘿蔔絲	0.2		有機黑蠔菇又	1	
			芋頭粗條追溯	1.5		豆薯大丁追溯	1		履歷紅蘿蔔絲	0.2		乾香菇絲	0.2		白蘿蔔大丁	2	
						泰式甜辣醬素	1瓶		甜豆加工追溯	1					生香菇朵追溯	0.5	
						茄子追溯	1		泰式甜辣醬素	1瓶					藥膳包	1包	
						花椒粉			九層塔作清	0.5							
						香茅粉											
人數:40																	

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%。小葉菜類3~6%；包葉菜類2~3%；瓜菜類2~3%。
過敏原：本份菜單含有甲殼類、魚類、堅果類、芝麻、花生、奶類、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用。

全面使用臺灣豬肉

臺中市烏日區九德國小午餐食譜數量設計表 115學年度第一學期第 2 週

用餐人數： 40素

單位：公斤

印表日期：0115.08.12

日期	主食	菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	蔬菜用量明細		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	
9月7日週一	芝麻飯	蒙古燴炒	生豆包絲非	2	鮮瓜蛋豆腐	絲瓜去皮追	2	翠炒蚵白菜	履歷蚵白菜	3	竹筍素丸湯	鮮筍片追溯	1	嫩薑絲 0.5 人數:40
			高麗菜台優	1		凍豆腐	1		生香菇朵追	0.3		香菇片	0.5	
			四季豆加工	1		洗選蛋追溯	1					金針菇	0.5	
			豆干片	1		薑絲	0.2					素小水丸	1斤	
			九層塔	0.2		枸杞	0.2							
			豆芽菜	1		履歷紅蘿蔔	0.5							
9月8日週二	小米飯	糖醋雞腿	素雞腿	40pc	沙嗲滷味	薑片	0.1	蒜香青江菜	履歷青江菜	3	肉骨茶湯	肉骨茶包	1包	嫩薑絲 0.5
			鳳梨罐	1罐		千層豆干丁	3		鮑魚菇追溯	0.3		馬鈴薯大丁	1	
			杏鮑菇	1		海帶結	0.5					角螺非基改	0.3	
			青椒	0.5		白蘿蔔中丁	0.5					紅蘿蔔大丁	0.5	
			白芝麻	0.2		履歷紅蘿蔔	0.5							
						生鮮青花菜	1							
9月9日週三	腰果鳳梨炒飯	素火腿	洗選蛋	1	紅燒豆輪	乾香菇	0.5	翠綠油菜	履歷油菜截	3	酸菜肉片湯	酸菜絲	0.5	嫩薑絲 0.5
			乾香菇絲	0.5		履歷紅蘿蔔	0.3		秀珍菇追溯	0.3		嫩薑絲		
			紅蘿蔔小丁	0.3		鵪蛋Q	0.3					冬粉粒特級	0.5	
			玉米粒	0.5		小豆輪	3					油腐丁	2	
			杏鮑菇	1		薑片	0.1							
			腰果	0.6		冬瓜大丁	1							
			毛豆仁	0.3										
9月10日週四	燕麥飯	梅香百頁結	百頁結	2	鮮蔬炒蛋	洗選蛋追溯	3	翠炒高麗菜	高麗菜切	3	玉米濃湯	玉米粒CAS	1	嫩薑絲 0.5
			薑片	0.2		紫山藥大丁	1		木耳絲	0.2		奶油	1塊	
			豆薯大丁	1		紅蘿蔔絲	0.2		紅蘿蔔片	0.1		奶粉公斤	0.3	
			紫蘇梅(大	1罐		素火腿丁	1					洗選蛋追溯	1	
			嫩油腐丁	45		甜豆追溯	1					洋芋小丁	1	
			茄子	1								履歷紅蘿蔔	0.2	
												玉米濃湯粉	1包	
9月11日週五	胚芽飯	桔醬豆包	炸豆包	45pc	筍香滷豆腐	板豆腐切	3	有機黑葉白菜	黑葉白菜有	3	良糧粥	圓糯米	0.5	嫩薑絲 0.5
			薑泥	2		鮮筍片追溯	1		嫩薑絲	0.2		紅豆履歷	0.3	
			柳橙汁1.2L	1罐		包心白菜切	1		鮑魚菇追溯	0.3		綠豆	0.3	
			富貴香鬆	1包		毛豆仁CAS	0.5					桂圓	0.1	
			黃瓜絲	1		履歷紅蘿蔔	0.2					水煮花生片	0.3	
												大麥小薏仁	0.3	
												履歷地瓜去	0.5	
												芋頭小丁	0.3	
												二砂包糖一		

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%。小葉菜類3~6%；包葉菜類2~3%；瓜菜類2~3%。過敏原：本份菜單含有甲殼類、魚類、堅果類、芝麻、花生、奶類、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用。

全面使用臺灣豬肉

臺中市烏日區九德國小午餐食譜數量設計表 115學年度第一學期第 3 週

用餐人數： 40素 單位：公斤 印表日期： 0115.08.12

日期	主食	菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	蔬菜用量明細		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	
9月14日週一	蕎麥飯	青龍豆干	豆干片	2	彩繪麵腸	麵腸片	2	有機空心菜	空心菜有機	3	海菜蛋花湯	乾海帶芽	0.2	嫩薑絲 0.5
			青龍追溯	1		玉米穗段	1		金針菇	0.3		洗選蛋追溯	1	
			素油花生	0.5		履歷紅蘿蔔	0.5					小水丸	0.3	
			紅蘿蔔片	0.3		素血丁CAS	1					嫩薑絲	0.2	
			黃豆豉600g	0.6		薑片	0.1							
						酸菜絲	0.5							
						九層塔	0.2							
9月15日週二	海苔芝麻飯	橘汁豆包	炸豆包片	40pc	蕃茄玉米	玉米粒CAS	3	翠綠油菜	履歷油菜截	3	味噌鮮筍湯	鮮筍片追溯	1	嫩薑絲 0.5
			杏鮑菇支有	0.3		毛豆仁CAS	0.3		秀珍菇追溯	0.3		生香菇片追	0.5	
			芋芋大丁	0.5		履歷冷凍蕃	1					味噌三公斤	2罐	
			新鮮柳橙汁	1罐		素火腿	1條					薄板豆腐切	1	
			新鮮檸檬汁	1罐		乳酪絲	1包					芹菜去葉	0.3	
			海苔絲	1包										
9月16日週三		照燒炒麵	白油麵	4	素蒲燒鰻	素蒲燒鰻	40pc	絲瓜鮮燴	絲瓜切追溯	4	日式鮮蔬湯	高麗菜台優	0.5	嫩薑絲 0.5
			粗黃干絲	0.6		百頁豆腐切	1		履歷紅蘿蔔	0.3		牛蒡切片追	1	
			木耳絲追溯	0.3		白芝麻			木耳絲追溯	0.3		金針菇有機	0.5	
			白芝麻	0.2					有機黑蠔菇	0.5		玉米穗段CAS	1	
			包心白菜切	1								素魚板	0.3	
			履歷紅蘿蔔	0.2										
			杏鮑菇有機	1										
			照燒醬素	1桶										
			素蠔味絲	1										
9月17日週四	有機飯	蜜汁蘿蔔糕	蘿蔔糕	3	沙茶滷味	大溪黑豆干	2	蒜香青江菜	履歷青江菜	3	酸辣湯	薄板豆腐切	3	嫩薑絲 0.5
			白芝麻			素水晶餃	2		鮑魚菇追溯	0.3		鮮筍絲追溯	0.3	
			海苔絲	1包		薑片	0.2					木耳絲追溯	0.2	
			雞蛋	1		履歷紅蘿蔔	0.2					履歷紅蘿蔔	0.2	
			花生瓣	0.5		百頁結	1					金針菇有機	1	
												洗選蛋追溯	1	
9月18日週五	紫米飯	鐵板豆腐	杏鮑菇支有	1	九層塔炒蛋	九層塔	0.5	蒜香蚵白菜	履歷蚵白菜	3	薑絲冬瓜湯	冬瓜大丁	2	嫩薑絲 0.5
			三角油豆腐	3		洗選蛋	2		生香菇朵追	0.3		角螺	0.5	
			奶油	1		金針菇	1					嫩薑絲	0.1	
			三色豆	0.6		紅蘿蔔絲	0.5					鮮香菇	0.3	
			甜豆	1		白麵線切	1					紅蘿蔔大丁	0.3	

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%。小葉菜類3~6%；包葉菜類2~3%；瓜菜類2~3%。 過敏原：本份菜單含有甲殼類、魚類、堅果類、芝麻、花生、奶類、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用。

全面使用臺灣豬肉

臺中市烏日區九德國小午餐食譜數量設計表 115學年度第一學期第 4 週

用餐人數： 40素 單位：公斤 印表日期： 0115.08.12

日期	主食	菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	蔬菜用量明細		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	
9月21日週一	紅藜飯	泡菜豆干	老豆腐	3	部隊鍋	包心白菜切	1	翠綠油菜	履歷油菜截	3	馬鈴薯菌菇湯	洋芋中丁	2	嫩薑絲 0.5
			高麗菜台優	1		韓式年糕	3包		秀珍菇追溯	0.3		金針菇有機	0.5	
			碧玉筍	1		乳酪絲	1包					紅蘿蔔大丁	0.3	
			泡菜素	1		辣豆瓣醬小	1罐					素蓮花菇	1	
						蒸煮麵	10包					藥膳包	1包	
						寬粉絲特級	0.5							
9月22日週二	地瓜飯	拌炒素雞	素雞片	3	關東滷味	白蘿蔔大丁	1	蒜香蚵白菜	履歷蚵白菜	3	芋香西米露	西谷米	0.3	嫩薑絲 0.5
			T紅蘿蔔片	0.5		油豆腐丁傳	2		生香菇朵追	0.3		芋頭小丁追	0.5	
			西洋芹Q	1		履歷紅蘿蔔	1					椰漿	1罐	
			九層塔	0.2		素米血丁	1					二砂包糖一		
			牛蒡切片	1		素黑輪條	0.5					奶粉公斤	0.2	
9月23日週三	飯	元氣香Q炊飯	長糯米(提前		翡翠田園嫩蛋	洗選蛋追溯	3	蒜香青江菜	履歷青江菜	3	蘿蔔素丸湯	白蘿蔔大丁	2	嫩薑絲 0.5
			乾香菇片台	0.2		山藥小丁	1		鮑魚菇追溯	0.3		素香菇丸	1	
			皮絲	0.3		鴻喜菇	0.5					芹菜去葉	0.3	
			玉米粒	1		紅蘿蔔小丁	0.3							
						鮮香菇	0.6							
			鵪蛋QR福霖	1		翡翠	1盒							
			杏鮑菇	1										
9月24日週四	五穀飯	鹹水豆包	豆包切4	3	客家小炒	柳松菇	0.6	有機銀芽	綠豆芽有機	3	客家鹹湯	乾香菇片台	0.2	嫩薑絲 0.5
			綠花椰菜	1		豆干片非基	3		粗白干絲	0.6		履歷紅蘿蔔	0.3	
			杏鮑菇支有	1		履歷紅蘿蔔	0.2		薑絲	0.2		履歷蚵白菜	1	
			木耳朵追溯	0.5		芹菜去葉追	0.2		素火腿	1條		埔里調和粉	2包	
			鮮筍片追溯	1		碎脯	0.5		芹菜去葉	0.3		角螺	0.5	
			花椒粒小磨											
			椒鹽粉一斤											

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%。小葉菜類3~6%；包葉菜類2~3%；瓜菜類2~3%。過敏原：本份菜單含有甲殼類、魚類、堅果類、芝麻、花生、奶類、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用。

全面使用臺灣豬肉

臺中市烏日區九德國小午餐食譜數量設計表 115學年度第一學期第 5 週

用餐人數： 40素 單位：公斤 印表日期： 0115.08.12

日期	主食	菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	蔬菜用量明細		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	
9月29日週二	麥片飯	醬燒百頁木耳	百頁豆腐	3	螞蟻上樹	寬冬粉粒特	1	有機空心菜	空心菜有機	3	金針味噌湯	乾金針台灣	0.2	嫩薑絲 0.5
			履歷紅蘿蔔	0.3		高麗菜台優	1		白靈菇	0.5		生香菇朵Q	1	
			甜辣醬400g	1罐		履歷紅蘿蔔	0.3		薑絲	0.2		嫩薑絲	0.1	
			木耳朵Q	1		木耳絲追溯	0.2					金針菇有機	1	
			雞蛋	1								味噌三公斤	2罐	
9月30日週三	飯	番茄肉醬義大利麵	白油麵	5	滷豆包	生豆包	40pc	蒜香蚵白菜	履歷蚵白菜	3	義式濃湯	南瓜小丁	2	嫩薑絲 0.5
			玉米粒CAS	1		玉米筍	1		生香菇朵追	0.3		洋芋小丁	1	
			杏鮑菇	1		櫛瓜	1					洗選蛋	1	
			素火腿	1條		青花菜	1					履歷冷凍蕃	1	
			履歷紅蘿蔔	0.5								杏鮑菇	0.5	
			蕃茄糊									義大利香料		
			履歷冷凍蕃	0.5										

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%。小葉菜類3~6%；包葉菜類2~3%；瓜菜類2~3%。 過敏原：本份菜單含有甲殼類、魚類、堅果類、芝麻、花生、奶類、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用。

全面使用臺灣豬肉