

台中市烏日區九德國小素食午餐食譜設計表 109學年度第一學期第6週

50人

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	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	
10月5日週一	麥片飯	日式照燒百頁	百頁豆腐	3	鮮炒筍絲	生香菇片追	0.6	翠綠油菜	履歷油菜截	4	青菜蛋花湯	小白菜切追	1	嫩薑絲0.4 芹菜去葉0.4
			栗子熟	0.6		炸豆包絲	1		嫩薑絲			洗選蛋追溯	0.6	
			綠花椰菜	1		大白菜切追	1		秀珍菇	0.5		芹菜去葉		
			玉米筍冷凍	0.6		紅蘿蔔片	0.3					紅蘿蔔絲	0.6	
			素火腿	1條		鮮筍絲追溯	2							
						木耳絲追溯	0.3							
						乾香菇	0.3							
10月6日週二	紅藜飯	鐵板鮮菇	鴻禧菇	1	和風關東煮	白蘿蔔大丁	1	蒜香青江菜	履歷青江菜	4	日式味噌湯	盒裝豆腐	2盒	嫩薑絲0.4 芹菜去葉0.4
			白精靈菇	1		素黑輪條	1斤		嫩薑絲	0.2		味噌500g	1盒	
			豆腸	2		玉米穗段台	1		秀珍菇	0.5		黑蠔菇	0.6	
			杏鮑菇	2		紅蘿蔔大丁	0.2					乾海帶芽	0.1	
			生香菇	1		金針菇特追	0.5							
			素沙茶醬小	1罐		嫩油豆腐丁	1							
			紅蘿蔔片	0.2		芹菜去葉								
			九層塔			素米血丁	2包							
						水晶餃	1							
10月7日週三	飯	鮮菇素粥	素蚵仔酥	2斤	咖哩炸蛋	水煮蛋	50pc	蒜香蚵白菜	履歷蚵白菜	4	古早味紅豆餅	古早味紅豆餅	50pc	嫩薑絲0.4 芹菜去葉0.4
			玉米粒	0.5		素咖哩塊	1盒		嫩薑絲					
			素火腿	1條		紅蘿蔔大丁	1		秀珍菇	0.5				
			鮮筍丁	1		馬鈴薯大丁	1							
			高麗菜切追	1		香菜	0.2							
			芹菜											
			紅蘿蔔小丁	0.2										
			有機黑蠔菇	1										
			鈕菇50g	1包										
10月8日週四	五穀飯	糖醋雞丁	素雞丁	2	古早味碗糕	在來米粉	4包	有機蔬菜	空心菜有機	4	冬瓜鮮菇湯	冬瓜大丁追	2	嫩薑絲0.4 芹菜去葉0.4
			紅黃椒	1		菜脯	1.5		嫩薑絲			金針菇特追	0.6	
			鮮鳳梨	1顆		皮絲	0.5		秀珍菇	0.5		素羊肉	1斤	
			鮮香菇	1		豆干丁	1		皮絲	0.2		嫩薑絲		
			番茄去蒂	1		鈕菇	0.5					芹菜去葉		
						香菜	0.5							
						薑泥	0.2							

台中市烏日區九德國小素食午餐食譜設計表109學年度第一學期第07 週

50人

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	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	
10月12日週一	麥片飯	薑汁猴頭菇	素麻油猴頭菇	9斤	法式吐司	吐司	3條	青江菜	履歷青江菜	4	竹筍高纖湯	鮮筍片追溯	1	嫩薑絲0.4 芹菜去葉0.4
			高麗菜切追	2		黃瓜絲	1.5		嫩薑絲			金針菇	0.6	
			綠花椰加工	1		火腿片	2條		秀珍菇	0.5		芹菜去葉		
			杏鮑菇	1		乳酪絲	1包					生香菇片	1	
			玉米穗	1		雞蛋	20顆							
			金針菇	1		鮮奶1857ml	1瓶							
10月13日週二	有機飯	醬燒豆腐	杏鮑菇	2	冬瓜燜豆輪	特小麵輪	0.6	炒地瓜葉	地瓜葉追溯	4	關東煮湯	履歷高麗菜	50	嫩薑絲0.4 芹菜去葉0.4
			鮮香菇	1		鈕菇台灣50g	2包		嫩薑絲			紅蘿蔔大丁	6	
			豆腐	1板		薑片						玉米穗段台	15	
			芋頭條	2包		黑蠔菇	2					素魚丸	2斤	
						冬瓜大丁追	3							
						四方豆干	1					芹菜去葉		
10月14日週三	星州湯麵	白油麵	素魚豆腐	1斤	素雲菜捲	雲菜捲	50pc	薑汁皺葉白菜	履歷皺葉白	4	鮮奶饅頭	鮮奶饅頭	50pc	嫩薑絲0.4 芹菜去葉0.4
			高麗菜切追	2		玉米粒	1		嫩薑絲			煉乳(軟管)	1罐	
			小水丸	1斤		紅蘿蔔丁	0.5		秀珍菇	0.5		巧克力醬(塑膠瓶)	1罐	
			油豆皮	0.6		金針菇	1							
			奶粉公斤	0.2		香菜	0.3							
			素咖哩塊	1盒		鮮香菇	0.5							
			金針菇	1										
			木耳絲追溯	0.5										
			杏鮑菇	1										
10月15日週四	薏仁飯	冰糖醬鴨	素鴨丁	2	九層塔炒蛋	雞蛋	30顆	翠綠油菜	履歷油菜截	4	榨菜肉絲湯	榨菜絲特	1	嫩薑絲0.4 芹菜去葉0.4
			素米血丁	3包		豆包絲	1		嫩薑絲			冬粉	0.6	
			甜麵醬	1罐		紅蘿蔔絲	0.5		秀珍菇	0.5		嫩薑絲		
			薑片	0.1		九層塔	1					金針菇	1	
			九層塔	0.1								角螺	0.3	
			紅蘿蔔片											
			麵腸	1										
10月16日週五	紫米飯	沙嗲豆包	炸豆包非基	3	起司年糕	洋芋小丁追	2	蒜香高麗菜	有機高麗菜	4	綠豆地瓜湯	綠豆	1	嫩薑絲0.4 芹菜去葉0.4
			素沙茶醬小	1罐		紅蘿蔔小丁	0.3		紅蘿蔔絲	0.3		黃地瓜中丁	0.6	
			芝麻醬	1罐		韓式年糕	2包					二砂包糖一	2包	
			紅甜椒切	0.6		生香菇朵	0.3		芹菜去葉			地瓜圓	0.6	
			黃甜椒切	0.6		綠花椰加工	1.5					芋圓	0.6	
			香菜			泡麵	15包							
						乳酪絲	1包							
						百頁豆腐	1							

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	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		
10月26日週一	麥片飯	鹹酥雞	素鹹酥雞	3斤	小瓜粉皮	小黃瓜切絲	3	青江菜	履歷青江菜	4	巧達濃湯	洋芋小丁	0.6	芹菜去葉0.5 嫩薑絲0.2	
			素米血	2包		粉皮	0.6		嫩薑絲			素火腿	1斤		
			四季豆	1		玉米筍	1		秀珍菇	0.5		奶粉	0.3		
			九層塔	0.1		秀珍菇	0.5					芹菜去葉			
			素蘿蔔糕	公斤		2	韓式年糕		1				玉米醬罐頭		1桶
			薑泥	0.2		胡麻醬1L	1罐					杏鮑菇支	1		
												玉米粒台優	1		
10月27日週二	紅藜飯	蜜汁豆干	四方干	2	醃燻豆包香菇	黃豆芽追溯	1	翠綠油菜	履歷油菜截	4	野菇蔬菜湯	大白菜切追	1	芹菜去葉0.5 嫩薑絲0.2	
			黃地瓜大丁	1.5		醃燻豆包	2		嫩薑絲			金針菇	1		
			芋頭大丁	1		紅蘿蔔絲	0.3		秀珍菇	0.5		杏鮑菇塊追	1		
			白芝麻熟	0.2		生香菇	0.6					海苔絲	1包		
						嫩薑絲						角螺	0.5		
						甜豆加工	1								
10月28日週三	越南米線	越南米線	越南米線	4包	蒸肉圓	素小肉圓	55pc	空心菜	空心菜台優	4	茶葉蛋	水煮蛋	50pc	芹菜去葉0.5 嫩薑絲0.2	
			素蝦仁	2斤		素黑珍珠丸甜	55pc		嫩薑絲			紅茶包小	2pc		
			玉米筍冷凍	0.6		香菜	0.3		秀珍菇	0.5		茶葉蛋滷包	2粒		
			高麗菜切追	1											
			小水丸	2斤											
			紅蘿蔔絲	0.6											
			芹菜去葉												
			炸豆包絲	1											
			素蠔肉絲	0.6斤											
			九層塔	0.6											
10月29日週四	小米飯	素黑胡椒排	素黑胡椒肉排	50pc	泰式香蕉煎餅	原味蛋餅皮	55pc	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜	4	泡菜豆腐湯	素泡菜	1	芹菜去葉0.5 嫩薑絲0.2	
			洋菇	1		雞蛋	20pc		嫩薑絲			凍豆腐	1		
			素黑胡椒醬中850g	1罐		香蕉	20pc		生香菇朵在	0.5		玉米穗	1		
			薄板豆腐	1盤		無鹽奶油	1條					油豆皮	0.5		
			玉米粒非基改	1		煉乳	1罐					素翡翠丸	1		
10月30日週五	地瓜飯	三杯麵腸	百頁豆腐切24	1	翡翠蒸蛋	洗選蛋追溯	3	福山萵苣	履歷福山萵	4	紫米紅豆湯	紫米黑糯米	0.6	芹菜去葉0.5 嫩薑絲0.2	
			玉米筍冷凍	1		翡翠	1盒		嫩薑絲			紅豆	0.8		
			生香菇朵	0.6		素梅花片	1斤		秀珍菇	0.5		桂圓	1盒		
			鴻禧菇	1		金針菇特追	0.6					二砂包糖一	2包		
			杏鮑菇支	0.6		鮮香菇	0.5					芋圓	1		
			素火腿	1		乾海芽	0.1					地瓜圓	0.5		
			紅蘿蔔片	0.2											
			麵腸片	2											
			九層塔	0.2											
			酸菜絲	0.5											