

## 臺中市 九德國小 113 學年度第二學期第 8 週 午餐食譜設計表

葷 1572 + 素 46 單品：1650

| 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 |
|------------------------|-----|--------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------|----|----|
| 3<br>月<br>31<br>日<br>一 |     |        |                                                                                        |        |                                                             |     |                                                    |         |                                                           |    |    |
| 4<br>月<br>1<br>日<br>二  | 薏仁飯 | 冰糖豆輪   | 海帶結 1.5<br>豆輪 0.5<br>嫩油腐丁 3<br>紅蘿蔔大丁 0.3<br>白蘿蔔大丁 1.5<br>薑片 0.1<br>熟花生 1<br>鵪鶉蛋-永靖 0.6 | 玉米櫛瓜炒蛋 | 荷蘭豆加 1<br>工<br>玉米粒 1.5<br>山藥大丁 1<br>櫛瓜 1<br>木耳片 0.5<br>雞蛋 1 | 炒青菜 | 湯)有機 5<br>金針菇 0.5<br>芹菜去葉 0.1<br>薑絲 0.1            | 蘿蔔油腐湯   | 白蘿蔔大丁 2<br>紅卜大丁 0.3<br>芹菜去葉 0.1<br>素丸子 1<br>甜玉米塊 1.5      | 水果 |    |
| 4<br>月<br>3<br>日<br>三  |     | 素炸雞滷肉飯 | 杏鮑菇 1.5<br>皮絲 0.5<br>香菇絲 0.2<br>豆干丁 1<br>長糯米 1<br>雞蛋 30pc                              | 素鹽酥雞   | 素鹽酥雞 3<br>雞蛋<br>台灣第一<br>家椒鹽粉                                | 炒青菜 | 高麗菜切 5<br>紅蘿蔔片 0.3<br>木耳 0.3<br>芹菜去葉 0.1<br>薑絲 0.1 | 檸檬愛玉山粉圓 | 冬瓜磚 1塊<br>山粉圓 0.1<br>二砂 2包<br>愛玉-切 2<br>檸檬 0.2<br>鮮檸檬汁 1罐 |    |    |

【本校使用台灣國產豬肉】

## 臺中市 九德國小 113 學年度第二學期第 9 週 午餐食譜設計表

葷 1541 + 素 49 單品：1650

| 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 |
|------------------------|-------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------|----|
| 4<br>月<br>7<br>日<br>一  | 麥<br>片<br>飯 | 麻<br>油<br>猴<br>頭<br>菇 | 猴頭菇-調 1.8<br>理<br>素米血 1<br>薑片 0.1<br>高麗菜切 1.5<br>枸杞 0.05<br>袖珍菇 0.8<br>百頁豆腐 1.5                         | 螞<br>蟻<br>上<br>樹 | 寬冬粉 1<br>高麗菜切 2<br>紅卜絲 0.3<br>木耳絲 0.3<br>乾香菇絲 0.05<br>香菇素肉 1 包<br>燥<br>雪白菇 2 小包    | 炒<br>青<br>菜 | 青江菜 5<br>袖珍菇 0.5<br>芹菜去葉 0.1<br>薑絲 0.1      | 牛<br>奶<br>火<br>鍋<br>湯 | 大白菜絲 2<br>角螺 1.8 0.3<br>芋頭大丁 1<br>玉米穗段 1.5<br>奶粉 0.3<br>履歷無糖豆 5L<br>漿         |        |    |
| 4<br>月<br>8<br>日<br>二  | 薏<br>仁<br>飯 | 醬<br>燒<br>豆<br>腐<br>煲 | 油豆腐丁 3<br>金針菇 1<br>南瓜去皮 1.5<br>大丁<br>甜豆筴處 1<br>理<br>素火腿 1 條                                             | 塔<br>香<br>海<br>根 | 海帶根 3<br>胡蘿蔔片 0.3<br>豆干片 1<br>九層塔 0.1                                              | 炒<br>青<br>菜 | 鴨)有機 5<br>白精靈菇 0.6<br>芹菜去葉 0.1<br>薑絲 0.1    | 黃<br>瓜<br>魚<br>丸<br>湯 | 大黃瓜大丁 2.5<br>秀珍菇 0.6<br>雪白菇 0.6<br>芹菜去葉 0.1<br>薑絲 0.1<br>紅蘿蔔大丁 0.3<br>油豆皮 0.2 | 水<br>果 |    |
| 4<br>月<br>9<br>日<br>三  |             | 芋<br>頭<br>玉<br>米<br>粥 | 鮮筍絲 1<br>高麗菜切 1.5<br>紅蘿蔔絲 0.3<br>嫩薑絲 0.1<br>芹菜去葉 0.1<br>生香菇 0.6<br>素火腿 1<br>乾香菇絲 0.1<br>芋頭中丁 2<br>玉米粒 1 | 五<br>香<br>滷<br>味 | 千層豆干 2<br>素貢丸 1<br>杏鮑菇 1<br>芋頭籤 3 包<br>紅蘿蔔大 0.3<br>丁<br>素米血丁 1<br>薑片 0.1           | 炒<br>青<br>菜 | 鵝白菜 5<br>鴻喜菇 2 小包<br>芹菜去 0.1<br>葉<br>薑絲 0.1 | 芋<br>頭<br>包           | 芋頭包 60pc                                                                      |        |    |
| 4<br>月<br>10<br>日<br>四 | 五<br>穀<br>飯 | 酥<br>炸<br>時<br>蔬      | 杏鮑菇 1<br>茄子 1<br>地瓜粗條 1<br>南瓜去皮 1.5<br>籽<br>素蚵 2<br>九層塔 0.2                                             | 花<br>卉<br>什<br>錦 | 冷凍青花 5<br>菜<br>素火腿 1<br>鮑魚菇 0.6<br>胡蘿蔔片 0.3<br>木耳絲 0.3                             | 炒<br>青<br>菜 | 福山萵苣 5<br>紅卜絲 0.3<br>芹菜去葉 0.1<br>薑絲 0.1     | 味<br>噌<br>豆<br>腐<br>湯 | 味噌 0.5<br>豆腐切 1 板<br>薑絲 0.1<br>袖珍菇 0.6<br>海帶芽 0.1                             | 水<br>果 |    |
| 4<br>月<br>11<br>日<br>五 | 紫<br>米<br>飯 | 紅<br>燒<br>豆<br>輪      | 小豆輪 0.5<br>白蘿蔔大 2<br>丁<br>紅蘿蔔大 0.5<br>丁<br>油豆腐丁 3<br>鈕菇 0.05<br>脆瓜 1 小                                  | 白<br>醬<br>年<br>糕 | 乳酪絲 1 包<br>洋芋大丁 1.5<br>紅卜大丁 0.3<br>奶粉 0.3<br>年糕條 1K<br>素火腿 1<br>生香菇 0.3<br>冷-青花椰 2 | 炒<br>青<br>菜 | 油菜 5<br>鮮香菇 0.3<br>芹菜去葉 0.1<br>薑絲 0.1       | 芋<br>香<br>西<br>米<br>露 | 西谷米 2<br>芋頭小丁 0.5<br>椰漿 1 罐<br>二砂 2 包<br>奶粉 0.3<br>椰漿粉 0.2                    |        |    |

【本校使用台灣國產豬肉】

## 臺中市 九德國小 113 學年度第二學期第 10 週 午餐食譜設計表

葷 1541 + 素 49 單品：1650

| 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 |
|------------------------|-------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------|--|----|
| 4<br>月<br>14<br>日<br>一 | 麥片飯   | 鴿蛋油腐   | 炸細油腐 60 個<br>乾鈕菇 0.1<br>鴿蛋 1.5<br>薑片 0.1<br>洋芋大丁 1                                                | 麻油燴菇菇 | 杏鮑菇 1<br>鮮香菇 0.6<br>白麵把 0.4<br>高麗菜 2.5<br>雞蛋 2.1<br>薑片 0.1 | 炒青菜 | 蔬菜 5<br>袖珍菇 0.5<br>芹菜去葉 0.1<br>薑絲 0.1             | 山藥玉米湯 | 紅棗 0.1<br>玉米穗切段 Q 2<br>芹菜去葉 0.1<br>紅蘿蔔大丁 0.3<br>素排骨丁 0.6<br>山藥大丁 2 |  |    |
| 4<br>月<br>15<br>日<br>二 | 小米飯   | 番茄奶香素雞 | 素鹽酥雞 3<br>螺旋麵 1 包<br>番茄 1<br>節瓜 1.5<br>奶粉 0.3<br>起司粉 1K 共用<br>新鮮玉米筍 0.6                           | 西芹豆干  | 西芹片 2<br>白精靈菇 0.6<br>豆干片 1<br>紅蘿蔔片 0.3<br>青椒 1             | 炒青菜 | 有機豆芽 5<br>菜<br>紅蘿蔔 0.3<br>芹菜去葉 0.1<br>薑絲 0.1      | 海芽豆腐湯 | 乾海帶絲 0.1<br>盤裝豆腐切 1 板<br>金針菇 1<br>薑絲 0.1                           |  |    |
| 4<br>月<br>16<br>日<br>三 |       | 古早味米糕  | 長糯米 1<br>乾香菇絲 0.05<br>玉米粒 1<br>紅蘿蔔小丁 0.5<br>香菜 0.1<br>雪蓮子 0.6<br>生栗子 1<br>皮絲 0.2<br>芋頭小丁 1        | 豆包捲   | 豆包捲 60 個<br>香菜 0.2<br>黃甜椒絲 1<br>紅甜椒絲 1<br>味島香鬆 1 罐         | 炒青菜 | 蔬菜 5<br>鴻喜菇 3 小包<br>芹菜去葉 0.1<br>薑絲 0.1            | 酸菜粉絲湯 | 酸菜絲 0.5<br>筍干 1<br>薑絲 0.1<br>香菜 0.1<br>粉絲 0.5<br>金針菇 1             |  |    |
| 4<br>月<br>17<br>日<br>四 | 燕麥飯   | 味噌豆包   | 炸豆包 1/4 3<br>大白菜 2<br>味噌 0.5<br>玉米粒 1<br>新鮮青花菜 1.5<br>紅蘿蔔大丁 0.3<br>素火腿 1 條                        | 煉乳銀絲卷 | 小銀絲卷 60 個<br>巧克力醬 1 罐<br>煉乳 1 條                            | 炒青菜 | 蔬菜 5<br>紅卜絲 0.3<br>芹菜去葉 0.1<br>薑絲 0.1             | 關東煮   | 白卜大丁 2.5<br>金針菇 1<br>油腐丁 0.8<br>鮮香菇 0.5<br>紅卜大丁 0.3<br>芹菜去葉 0.1    |  |    |
| 4<br>月<br>18<br>日<br>五 | 有機糙米飯 | 柚子素雞丁  | 素雞丁 3<br>杏鮑菇 1.2<br>紅椒(粗絲) 0.3<br>黃椒(粗絲) 0.3<br>油豆腐丁 1<br>柚子醬 1K 共用<br>柳橙汁光泉 1 罐<br>1.4L<br>蜂蜜 共用 | 茶葉蛋   | 水煮蛋 60pc<br>乾香菇朵 0.05<br>甘草 0.1<br>紅茶包 1 小包                | 炒青菜 | 高麗菜 5<br>紅卜片 0.3<br>木耳絲 0.3<br>芹菜去葉 0.1<br>薑絲 0.1 | 綠豆蒜   | 綠豆仁 1<br>粉圓(2.2) 1 斤<br>黑糖 1 包<br>二砂 1 包<br>桂圓 0.1                 |  |    |

【本校使用台灣國產豬肉】

## 臺中市 九德國小 113 學年度第二學期第 11 週 午餐食譜設計表

葷 1541 + 素 49 單品：1650

| 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 |
|------------|------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------|----|
| 4 月 21 日 一 | 麥片飯  | 醬爆鴨丁 | 素鴨肉片 3<br>素米血丁 2<br>薑片 0.1<br>九層塔 0.2<br>甜麵醬 1 小罐<br>玉米穗塊 1.5                                | 瓠瓜什錦  | 瓠瓜片 4<br>紅蘿蔔片 0.5<br>木耳絲 0.5<br>素肉羹 1<br>乾香菇 0.1                     | 炒青菜 | 蔬菜 5<br>芹菜去葉 0.1<br>薑絲 0.1                 | 古早味湯   | 素貢丸 1<br>三角油腐 1<br>筍干 0.5<br>酸菜絲 0.6<br>傳統豆腐 2.4<br>薑絲 0.1 |    |
| 4 月 22 日 二 | 胚芽飯  | 紅燒苦瓜 | 四分干 1<br>苦瓜大丁 4<br>杏鮑菇 1<br>薑片 0.1<br>皮絲 0.8                                                 | 九層塔炒蛋 | 九層塔 0.5<br>金針菇 1<br>紅蘿蔔絲 0.5<br>豆包絲 1<br>雞蛋 5 斤                      | 炒青菜 | 有機 5<br>袖珍菇 0.5<br>芹菜去葉 0.1<br>薑絲 0.1      | 筍片鮮菇湯  | 鮮筍片 2.5<br>素排骨 0.6<br>鮮香菇 1<br>香菜 0.1<br>紅蘿蔔片 0.3          |    |
| 4 月 23 日 三 |      | 素肉羹飯 | 素肉羹 1<br>九層塔 0.1<br>紅蘿蔔絲 0.3<br>筍絲 1<br>木耳絲 0.3<br>豆芽菜 1.5<br>高麗菜 2.5<br>油豆皮 0.3<br>素蚵仔 0.8  | 雞塊    | 素雞塊 120pc<br>地瓜薯條 3<br>履歷<br>梅子粉 共用                                  | 炒青菜 | 蔬菜 5<br>鮮香菇 0.5<br>芹菜去葉 0.1<br>薑絲 0.1      | 古早味紅豆餅 | 古早味紅豆餅 60 pc                                               |    |
| 4 月 24 日 四 | 五穀飯  | 香鬆豆包 | 炸豆包 60 個<br>富貴香鬆 1 包<br>香菜 0.1                                                               | 黃瓜鮮燴  | 大黃瓜片 4<br>厚<br>紅蘿蔔片 0.3<br>木耳絲 0.3<br>生香菇 0.6<br>素梅花片 0.5<br>素火腿 1 條 | 炒青菜 | 蔬菜 5<br>金針菇 0.5<br>芹菜去葉 0.1<br>薑絲 0.1      | 蘿蔔排骨湯  | 素排骨 0.6<br>白蘿蔔大 2.5<br>丁<br>紅蘿蔔大 0.3<br>丁<br>芹菜去葉 0.1      |    |
| 4 月 25 日 五 | 素香鬆飯 | 佛跳牆  | 大白菜切 2<br>胡蘿蔔片 0.3<br>鵝蛋 1<br>殺菁筍片 1<br>芋頭切丁 1.5<br>素排骨酥 0.5<br>油皮 0.2<br>乾香菇 0.05<br>香菜 0.1 | 奶油玉米穗 | 玉米穗半 60pc<br>條<br>奶油 1 小                                             | 炒青菜 | 蔬菜 5<br>鴻喜菇 3 小<br>包<br>芹菜去葉 0.1<br>薑絲 0.1 | 紅豆紫米湯  | 紫米(提早 8<br>履歷紅豆 2<br>(早<br>桂圓 0.1<br>二砂 2 包                |    |

【本校使用台灣國產豬肉】

## 臺中市 九德國小 113 學年度第二學期第 12 週 午餐食譜設計表

葷 1541 + 素 49 單品：1650

| 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 |
|--------|-----|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------|----|
| 4月28日一 | 麥片飯 | 酥炸魚   | 素魚排 60PC<br>芋頭籤 2<br>百頁豆腐 1<br>玉米筍 0.8<br>甜豆處理 0.8                                              | 什錦滷味  | 四分乾 1<br>豆包切 4 1<br>素水晶餃 1<br>青花菜 1<br>酸菜絲 0.8<br>薑片 0.1              | 炒青菜 | 蔬菜 5<br>袖珍菇 0.5<br>芹菜去葉 0.1<br>薑絲 0.1  | 金針排骨湯  | 乾金針 0.1<br>鮮筍片 1.5<br>杏鮑菇 0.6<br>玉米塊 2<br>薑片 0.1                        |    |
| 4月29日二 | 胚芽飯 | 青醬素雞  | 九層塔 0.3<br>胡蘿蔔小丁 0.3<br>玉米粒 1<br>三色豆 0.5<br>義式香料 1 玻璃粉<br>奶粉 0.3<br>起司粉 1K 公用<br>杏鮑菇 1<br>素雞丁 3 | 如意彩絲  | 黃豆芽 2<br>青椒絲 1<br>白乾絲 1.5<br>木耳 0.5<br>紅卜絲 0.3                        | 炒青菜 | 有機 5<br>袖珍菇 0.5<br>芹菜去葉 0.1<br>薑絲 0.1  | 南瓜濃湯   | 南瓜去皮 2<br>小丁<br>洋芋小丁 1.5<br>洗選蛋 0.6<br>奶粉 0.3<br>洋菇 1<br>紅蘿蔔小丁 0.3      |    |
| 4月30日三 |     | 素肉燥炒麵 | 白扁麵 9<br>豆乾丁 0.5<br>香菇絲 0.1<br>豆芽菜 1.5<br>紅蘿蔔絲 0.3<br>香菇肉燥 5 小包                                 | 素雞排   | 素喀拉雞 60pc                                                             | 炒青菜 | 蔬菜 5<br>香菇 0.5<br>芹菜去葉 0.1<br>薑絲 0.1   | 豆薯蛋花湯  | 豆薯粗絲 2.5<br>雞蛋 0.6<br>金針菇 0.5                                           |    |
| 5月1日四  | 紫米飯 | 蒙古豆干  | 豆干片 3<br>高麗菜切 1<br>杏鮑菇 2<br>紅蘿蔔片 0.5<br>九層塔 0.1<br>素烤肉醬 1 罐<br>角螺 0.5                           | 宜蘭西魯肉 | 鮮筍絲 1<br>金絲菇 1<br>大白菜切 3<br>胡蘿蔔絲 0.3<br>乾香菇絲 0.05<br>雞蛋 0.6<br>香菜 0.1 | 炒青菜 | 蔬菜 5<br>白精靈菇 0.6<br>芹菜去葉 0.1<br>薑絲 0.1 | 榨菜肉絲湯  | 榨菜 1<br>袖珍菇 0.6<br>冬粉 0.4<br>薑絲 0.1<br>金針菇 0.8                          |    |
| 5月2日五  | 胚芽飯 | 三杯鮮菇  | 百頁豆腐 2.5<br>切<br>杏鮑菇 1.5<br>紅蘿蔔片 0.3<br>鴻喜菇 3 小包<br>生香菇 0.6<br>九層塔 0.1<br>素火腿丁 1                | 麻香炸蛋  | 水煮蛋 60pc<br>白麵線 1 把<br>薑片 0.1<br>枸杞 0.1                               | 炒青菜 | 蔬菜 5<br>芹菜去葉 0.1<br>薑絲 0.1             | 花生粉圓豆花 | 花生半-甜 0.2<br>湯用<br>豆花 2KG 2 盒<br>1 班 1 盒<br>粉圓 1 斤<br>紅糖 1 包<br>台二砂 2 包 |    |

【本校使用台灣國產豬肉】