

## 臺中市烏日區九德國小午餐食譜數量設計表

109學年度第一學期第 1 週

用餐人數： 1,625

單位：公斤

印表日期： 0109.09.21

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
			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	日式照燒雞	骨髓丁台優	145	龍飛鳳舞	生香菇片迨	9	翠綠油菜	履歷油菜截	130	青菜蛋花湯	小白菜切迨	36	麥片20 紅藜2斤
			洋蔥去皮台	20		金針菇特迨	15		嫩薑絲	1		洗選蛋迨溯	12	
			白芝麻熟	1		大白菜切迨	67		秀珍菇	9		蔥	1	
			粗蒜末	1		紅蘿蔔片	12					正大骨台優	9	
			照燒醬大	2桶		鮮筍絲迨溯	20					嫩薑絲	1	
			玉米筍冷凍	8		木耳絲迨溯	3					紅蘿蔔絲	8	
			蔥	1		粗蒜末	1							
			紅蘿蔔大丁	15		上肉絲台優	12							
10月6日週二	紅藜飯	鐵板豬柳	雞柳生鮮	120	和風關東煮	白蘿蔔大丁	37	蒜香青江菜	履歷青江菜	130	日式味噌湯	薄板豆腐盤	12盤	405停餐
			洋蔥切絲迨	40		天婦羅條	21		粗蒜末	1		味噌三公斤	7盒	
			綠花冷凍台	20		玉米穗段台	45		秀珍菇	9		蔥	1	
			蒜末	1		紅蘿蔔大丁	10					乾海帶芽	1	
			蔥	2		金針菇特迨	10					柴魚片一斤	1包	
			黑胡椒醬	3桶		嫩油豆腐丁	30							
			奶油	2磅		芹菜去葉	1							
			綠豆芽迨溯	20		米血丁	10包							
10月7日週三	飯	海鮮粥	花枝切	6	咖哩炸蛋	水煮蛋	1640pc	薑絲蚵白菜	履歷蚵白菜	130	古早味紅豆餅	古早味紅豆	1625pc	五穀米20 優酪乳養樂 鮮豆漿養樂 鮮奶全脂養 五光幼停餐
			魷魚翅	6		咖哩粉一斤	2盒		嫩薑絲	1				
			小蝦仁	6		洋蔥中丁迨	24		秀珍菇	9				
			虱目魚柳錦	15		香菜	0.6							
			高麗菜切迨	45										
			芹菜	3										
			紅蘿蔔小丁	8										
			有機黑蠔菇	8										
			柴魚片一斤	2包										
			紅蔥末	1										
10月8日週四	五穀飯	蕃茄燒肉	上肉丁台優	120	花開富貴	綠花冷凍台	70	有機蔬菜	空心菜有機	130	冬瓜鮮菇湯	冬瓜大丁迨	55	人數:1,625
			蕃茄去蒂	25		白花冷凍台	50		嫩薑絲	1		金針菇特迨	10	
			紅蘿蔔大丁	8		黑蠔菇又名	12		秀珍菇	9		生香菇片迨	3	
			洋芋大丁迨	48		粗蒜末	1					嫩薑絲	1	
			月桂葉	1包		紅蘿蔔片	5					正大骨台優	9	
						上肉片台優	15					芹菜去葉	1	

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%(各家原料廠不盡相同)。小葉菜類(小白菜、油菜、青江菜、菠菜等)3~6%；包葉菜類(高麗菜、大白菜、包心A菜等)2~3%；瓜菜類(冬瓜、瓠瓜、大黃瓜、絲瓜等)2~3%。

臺中市烏日區九德國小午餐食譜數量設計表 109學年度第一學期第 2 週

用餐人數： 1,625

單位：公斤

印表日期： 0109.09.21

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
			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	味噌肉片	上肉片台優	102	焗汁洋芋	螺絲麵	50包	蒜香青江菜	履歷青江菜	130	竹筍高纖湯	鮮筍片追溯	50	有機白米90 有機糙米30 麥片20  人數:1,625
			洋蔥大丁追	16		洋芋大丁追	50		粗蒜末	1		金針菇	15	
			粗蒜末	1		紅蘿蔔小丁	6		秀珍菇	9		芹菜去葉	2	
			蔥	1		毛豆仁特冷	15					生香菇片	9	
			辣椒	0.6		康寶白汁粉	4包							
			味噌三公升	4盒		乳酪絲	3							
			紅蘿蔔絲	10		玉米粒台優	33包							
			高麗菜切追	30										
10月13日週二	有機飯	香酥魚片	旗魚片追溯	1570	冬瓜燜豆輪	特小麵輪	12	炒地瓜葉	地瓜葉追溯	116	關東煮湯	履歷高麗菜	50	601 606 608停餐  人數:1,551
			薯條	60		鈕菇台灣	1		蒜泥	1.5		紅蘿蔔大丁	6	
			蒜末	2		薑片	1					玉米穗段台	15	
			蔥	2		萬用滷包布	10粒					虱目魚丸珍	9	
						冬瓜大丁追	106					正大骨台優	9	
						上肉丁台優	24					芹菜去葉	1	
						蒜仁	1					柴魚片一斤	2包	
10月14日週三	星州湯麵		白油麵	227	滷翅小腿	翅小腿台優	3250pc	薑汁皺葉白菜	履歷皺葉白	130	黑糖雙色花捲	黑糖雙色花	1625pc	大麥小薏仁             人數:1,625
			上肉片台優	51		蒜仁	2		嫩薑絲	1				
			高麗菜切追	60		薑片	2		秀珍菇	9				
			紅蔥末	2										
			洋蔥中丁追	18										
			奶粉公斤	5										
			咖哩粉一斤	2盒										
			康寶巴黎風	2盒										
			康寶香茅青	2包										
			康寶海龍皇	2盒										
			香茅粉檸檬	2包										
			粗蒜末	1										
			魷耳條台優	12										
			金針菇	10										
			木耳絲追溯	5										
10月15日週四	薏仁飯	冰糖醬鴨	鴨肉丁台優	135	芋香白菜	大白菜切追	100	翠綠油菜	履歷油菜截	130	榨菜肉絲湯	榨菜絲特	27	紫米黑糯米       人數:1,625
			米血丁	11包		芋頭中丁	25		嫩薑絲	1		上肉絲台優	12	
			甜麵醬大桶	3桶		紅蘿蔔絲	6		秀珍菇	9		嫩薑絲	2	
			薑片	2		上肉絲台優	15					金針菇	15	
			蒜仁	1		粗蒜末	1					蔥	1	
			冰糖一公斤	2		蔥	1							
			蔥	1		冬蝦	1							
						鈕菇台灣在	1							
		角螺非基改	3.6											
10月16日週五	紫米飯	沙嗲豆包	炸豆包非基	90	起司年糕	洋芋小丁追	60	蒜香高麗菜	高麗菜有機	130	綠豆地瓜湯	綠豆	20	人數:1,625
			花生醬大桶	1桶		紅蘿蔔小丁	10		紅蘿蔔絲	5		黃地瓜中丁	30	
			芝麻醬大	1桶		韓式辣椒醬	2盒		粗蒜末	1		二砂包糖一	40包	
			小黃瓜切絲	30		韓式年糕	50包		芹菜去葉	3		地瓜圓	10	
			紅蘿蔔絲	10		粗蒜末	1					芋圓	10	
			花生片燒仙	10		洋蔥中丁追	30							
			蒜泥	1		生香菇朵	6							
			香菜	2		乳酪絲	4							

## 臺中市烏日區九德國小午餐食譜數量設計表

109學年度第一學期第 3 週

用餐人數： 1,625

單位：公斤

印表日期： 0109.09.21

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19日週一	芝麻飯	瓜仔雞	骨髓丁台優	135	小瓜甜不辣	小黃瓜切追	70	有機蔬菜	小松菜有機	130	黃瓜排骨湯	大黃瓜厚片	60	黑芝麻熟1 小米20 白芝麻熟1 蒜頭酥 人數:1,625
			桶蔭瓜	6桶		天婦羅條	21		嫩薑絲	1		中排骨台優	15	
			蒜仁	1		紅蘿蔔片	5		秀珍菇	9		薑片	0.6	
			薑片	2		有機黑蠔菇	12					芹菜去葉	1	
			鈕菇台灣台	0.6台		上肉絲台優	12					紅蘿蔔片	2	
			冬瓜大丁追	33		蔥	1							
						粗蒜末	1							
10月20日週二	小米飯	椒鹽海雞腿	安康魚六七	1640pc	椒麻雙色	薄板豆腐盤	20盤	蒜香青江菜	履歷青江菜	130	香菇雞湯	骨髓丁台優	21	人數:1,625
			椒鹽粉一斤	1盒		豬血切	30		粗蒜末	1		鈕菇台灣	1	
						上肉絲台優	12		秀珍菇	9		薑片	1	
						花椒粒小磨	1包					桶蔭瓜	2桶	
						香菜	1					白蘿蔔大丁	50	
						酸菜絲	18							
						蔥	1							
10月21日週三	飯	嘉義雞肉飯	雞清丁台優	72	蒸肉圓	小肉圓	3250pc	蒜香福山萵苣	履歷福山萵	130	紫菜蛋花湯	紫菜海苔	1	多穀米20 優酪乳養樂 鮮豆漿養樂 鮮奶全脂養 人數:1,625
			絞紋肉台優	24		蒜泥	1		紅蔥末	1		洗選蛋追溯	12	
			紅蔥末	3		香菜	1		生香菇	8		正大骨台優	9	
			蒜泥	2								蔥	1	
												嫩薑絲	1	
10月22日週四	多穀飯	咖哩肉丁	上肉丁台優	102	宮保捲圈	乾辣椒	1包	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜	130	酸菜鴨湯	鴨肉丁台優	30	胚芽米20 人數:1,625
			洋芋大丁追	40		魷魚切追溯	30		嫩薑絲	1		酸菜絲	12	
			紅蘿蔔大丁	10		蒜味花生	6		秀珍菇	9		薑片	1	
			青豆仁冷凍	3		黑蠔菇又名	16					白蘿蔔大丁	32	
			洋蔥大丁追	15		紅甜椒切	10							
			杏鮑菇支	18		西洋芹菜切	72							
						粗蒜末	1							
10月23日週五	胚芽飯	日式壽喜燒	嫩油豆腐丁	80	蕃茄蛋燴麵	蕃茄去蒂	50	蒜香高麗菜	履歷高麗菜	128	仙草鮮奶凍	仙草凍五公	24包	505停 人數:1,600
			玉米筍冷凍	18		洗選蛋追溯	75		紅蘿蔔絲	5		濕粉圓大珍	21	
			金針菇	10		王子麵滷味	185包		粗蒜末	1		二砂包糖一	40包	
			生香菇朵	9		蔥	1		芹菜去葉	4		奶粉公斤	8	
			紅甜椒切	6		蒜末	1							
			黃甜椒切	6		蕃茄糊可果	2桶							
			白芝麻熟	1										
			海苔絲極細	3包										
			黑芝麻熟	1										
味醂大罐	2瓶													

臺中市烏日區九德國小午餐食譜數量設計表

109學年度第一學期第 4 週

日期	用餐人數	主菜	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	
			1,625			單位:公斤			印表日期: 0109.09.21					
10月26日週一	麥片飯	檸檬雞翅	檸檬雞翅	1625pc	海結滷肉	海帶結	33	蒜香青江菜	履歷青江菜	130	巧達濃湯	洋芋小丁追	20	麥片20 蒜頭酥
						上肉丁台優	21		粗蒜末	1		火腿片	5	
						白蘿蔔大丁	44		秀珍菇	9		奶粉公斤	3	
						紅蘿蔔大丁	10					芹菜去葉	2	
						蔥	2					奶油安佳	3磅	
						薑片	1					杏鮑菇支	15	
						百頁結非基	30					玉米粒台優	30	
												玉米醬罐頭	4桶	
人數:1,625														
10月27日週二	紅藜飯排骨	五味排	上肉丁台優	75	黃豆芽香	黃豆芽追溯	65	翠綠油菜	履歷油菜截	130	野菇蔬菜湯	大白菜切追	40	紅藜2斤
			洋蔥去皮追	24		洋蔥切絲追	33		嫩薑絲	1		金針菇	10	
			小黃瓜切追	24		紅蘿蔔絲	8		秀珍菇	9		杏鮑菇塊追	12	
			軟骨丁台優	48		上肉絲台優	18					蔥	1	
			芝麻醬大	1桶		蔥	1					正大骨台優	9	
			蕃茄醬可果	1桶		蒜末	1					油豆皮非基	5.4	
			蒜仁	1		韓式辣椒醬	2盒							
			薑末	1										
蔥	1													
人數:1,625														
10月28日週三	越南米線	越南米線	越南米線	115包	冰烤地瓜	冰烤地瓜	1625pc	蒜香空心菜	空心菜台優	130	茶葉蛋	水煮蛋	1650pc	小米20 優酪乳養樂 鮮豆漿養樂 鮮奶全脂養
			上肉片台優	18					粗蒜末	1		紅茶包小	10pc	
			發泡魷魚	20					秀珍菇	6		茶葉蛋滷包	12粒	
			高麗菜切追	50										
			洋蔥大丁追	24										
			紅蘿蔔絲	6										
			芹菜	1										
			蒜末	1										
			紅蔥末	3										
			九層塔	2.5										
			泰式甜辣醬	5瓶										
			魚露	3罐										
			珍珠貢丸	15										
檸檬汁鮮	5瓶													
人數:1,625														
10月29日週四	小米飯	豆瓣魚丁	水鯊丁追溯	163	腰果四色	豆薯小丁追	60	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜	130	豬血綜合湯	豬血切	51	人數:1,625
			洋蔥去皮追	24		玉米粒非基	45		嫩薑絲	1		珍珠貢丸	12	
			蔥	1		腰果生	5		生香菇朵在	9		酸菜絲	6	
			嫩薑絲	2		紅蘿蔔小丁	10					韭菜	3	
			紅蘿蔔絲	5		毛豆仁冷凍	10					嫩薑絲	1	
			薄板豆腐盤	6盤		粗蒜末	1					正大骨台優	9	
												紅蔥末	1.5	
人數:1,625														
10月30日週五	地瓜飯	三杯鮮菇	百頁豆腐切	70	翡翠蒸蛋	洗選蛋追溯	90	蒜香福山萵	履歷福山萵	130	紫米紅豆湯	紫米黑糯米	20	黃地瓜中丁25
			玉米筍冷凍	10		翡翠	32盒		紅蔥末	1		紅豆	24	
			生香菇朵	9		梅花片	3		秀珍菇	9		桂圓	2盒	
			鴻禧菇	10		味醂大罐	2瓶					二砂包糖一	40包	
			杏鮑菇支	30		蒜末	1							
			素火腿	10		金針菇特追	10							
			紅蘿蔔片	5										
			奶油	3磅										
九層塔	2													
人數:1,625														

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%(各家原料廠不盡相同)。小葉菜類(小白菜、油菜、青江菜、菠菜等)3-6%；包葉菜類(高麗菜、大白菜、包心A菜等)2-3%；瓜菜類(冬瓜、瓠瓜、大黃瓜、絲瓜等)2-3%。