臺中市 九德國小 111 學年度第二學期第 17 週 午餐食譜設計表

葷 1565 + 素 43 單品：1610

日期	主食	菜名	主菜用量明細 材料、數量	菜名	副菜用量明細 材料、數量	菜名	副菜用量明細 材料、數量	菜名	湯類用量明細 材料、數量		備註
5月28日一											
5月29日二											
5月30日三											
6月1日四	胚芽飯	日式照燒鯛魚	蒲燒魚片 1650pc 百頁豆腐丁 25 柴魚絲 2 包 海苔絲 3 包 白芝麻 1 照燒醬 2 罐	泡菜年糕	泡菜-葷 21 年糕條 30 螺旋麵 15 包 肉片 12 大白菜 40 角螺 4 包	炒青菜	青江菜 130 紅卜絲 6 蒜末 1	味噌湯	薄豆腐 13 板 味噌 6 盒 青蔥 1 海帶芽 1 柴魚片 1 包		胚芽米 20 (跟調味品一起)
6月2日五	素香鬆飯	塔香油腐	油腐丁 63 洋蔥絲 24 紅卜大丁 7 薑片 1 青蔥 1 蒜仁 1 九層塔 1.5 板豆腐 4.3 11 板	歐姆炒蛋	雞蛋 90 玉米粒 30 杏鮑菇 9 紅甜椒切 5 乳酪絲 4 乳酪粉 2 盒 番茄醬 2 桶	炒青菜	鵝白菜 130 鮮香菇 6 薑絲 1	仙草凍奶茶	仙草凍 125 砂糖 20 包 冬瓜塊 30 塊 奶粉 5 紅茶包 2 大包		素香鬆 10 斤

【本校使用台灣國產豬肉】

臺中市 九德國小 111 學年度第二學期第 18 週 午餐食譜設計表

葷 1565 + 素 43 單品：1610

日期	主食	菜名	主菜用量明細 材料、數量	菜名	副菜用量明細 材料、數量	菜名	副菜用量明細 材料、數量	菜名	湯類用量明細 材料、數量		備註
6月5日一	麥片飯	藥膳豬腳	豬腳丁 50 肉丁 60 鴿蛋 20 當歸 1 包 枸杞 2 包 薑片 1 蒜粒 1 紅蘿蔔大丁 10	鴛鴦粉絲	冬粉 9 埔里米粉 9 高麗菜切 45 肉絲 15 紅蘿蔔絲 5 木耳絲 5 芹菜去葉 1.2 蒜末 1.5 紅蔥末 1.5 沙茶醬 1 桶	炒青菜	油菜 130 金針菇 5 蒜末 1	地瓜排骨湯	地瓜中丁 24 栗子 4 龍骨丁 18 杏鮑菇 12 高麗菜切片 20 香菜 1		麥片 20 胚芽米 20
6月6日二	胚芽飯	檸檬蜜汁雞	雞胸丁 200 香吉士 2 斤 新鮮檸檬汁 3 罐 檸檬 1 斤 蒜泥 1	三彩蝦仁	雞蛋 25 玉米粒 55 馬鈴薯小丁 35 紅蘿蔔小丁 9 洋蔥大丁 15 蝦仁 6 粗蒜末 1 青蔥 1	炒青菜	有機 130 紅卜絲 6 蒜末 1	蘿蔔油腐湯	白蘿蔔大丁 53 嫩油腐丁 20 紅卜大丁 10 芹菜 2 排骨丁 15		(九)2 年級停餐
6月7日三		魷魚肉羹飯	柴魚片 3 包 魷耳條 30 赤肉羹 30 九層塔 2 紅蘿蔔絲 10 筍絲 15 木耳絲 5 紅蔥酥 2 包 豆芽菜 20	章魚燒	花枝丸 3300 2pc/人 柴魚片 3包 (細) 海苔粉 1 包	炒青菜	空心菜 130 小魚乾 2 蒜末 1	肉圓	肉圓 1650pc 蒜泥 1 香菜 1		五穀米 20 優酪乳
6月8日四	五穀飯	虱目魚排	虱目魚排 1650 Pc 地瓜薯條 25 蒜末 2 青蔥 2 椒鹽粉 1盒 蝦餅 4包	椒麻雙色	薄豆腐*非 19 板 豬血 39 肉絲 9 金針菇 10 ~~寶川~~花椒粉 1 包 香菜 0.6 紅椒絲 9 乾辣椒 1 包	炒青菜	青江菜 130 白精靈菇 4 蒜末 1	筍片鮮菇湯	鮮筍片 35 金針菇 5 大骨 12 鮮香菇 6 香菜 1 紅蘿蔔片 6		燕麥 20 (九)606 停餐
6月9日五	燕麥飯	鐵板杏鮑菇	百頁豆腐切 80 杏鮑菇 33 綠豆芽 32 洋蔥大丁 16 紅蘿蔔片 8 蒜末 1 青蔥 1 黑胡椒粒 1 包	甜筒溫沙拉	甜筒 1600pc 洋芋中丁 40 櫛瓜 25 紅甜椒 8 玉米粒 30 葡萄乾 3 腰果生 6 雞清丁 18 義大利香料 1 包 奶粉 3	炒青菜	高麗菜 130 紅卜片 3 木耳絲 3 蒜末 1	綠豆粉圓湯	綠豆 25 白玉粉圓 15 二砂 40 包 地瓜大丁 25		

【本校使用台灣國產豬肉】

臺中市 九德國小 111 學年度第二學期第 19 週 午餐食譜設計表

葷 1565 + 素 43 單品：1610

日期	主食	菜名	主菜用量明細 材料、數量	菜名	副菜用量明細 材料、數量	菜名	副菜用量明細 材料、數量	菜名	湯類用量明細 材料、數量		備註
6月12日一	麥片飯	苦瓜燒肉	梅干菜切 3 苦瓜切 30 肉丁 60 五花肉丁 30 皮絲 5 薑片 1 蒜粒 1 鈕菇 1	螞蟻上樹	寬冬粉 35 斤 高麗菜切 50 粗絞肉 12 紅卜絲 9 木耳絲 6 蒜末 1 青蔥 1 乾香菇絲 1 斤	炒青菜	芥藍菜 130 鮮香菇 6 蒜末 1	古早味湯	三角油腐丁 10 肉片 12 筍干 6 酸菜絲 3 薄豆腐切 5 板 紅蔥末 1 薑絲 1 韭菜 1		麥片 20 洋薏仁 20
6月13日二	薏仁飯	十三香炸雞翅	雞翅 1650 pc 薑片 2 蒜泥 1 青蔥 1.5 十三香粉 2 盒	南瓜海味煲	南瓜去皮中丁 55 薄板豆腐 15 板 蟳味絲 9 毛豆仁 6 黑豪菇 9 蒜末 1	炒青菜	有機豆芽菜 110 蒜末 1 紅卜絲 5 韭菜 2	關東煮	白卜大丁 35 金針菇 10 油腐丁 15 鮮香菇 3 紅卜大丁 12 大骨 9 柴魚片 1 包		
6月14日三		肉燥炒麵	白扁麵 220 粗絞肉 80 香菇絲 2 冬蝦 3 紅蔥末 2 豆乾丁 30 豆芽菜 30 紅蘿蔔絲 5 韭菜 2	魚香鍋貼	鍋貼 3300pc 蒜泥 1 香菜 1.5 花生片 2 吻仔魚 3	炒青菜	鵝白菜 130 紅卜絲 6 蒜末 1	蔬菜鮮菇湯	大白菜切 30 肉片 12 秀珍菇 12 鮮香菇 9 芹菜去葉 2 薑絲 1		五穀米 20 優酪乳
6月15日四	五穀飯	砂鍋魚丁	鯊魚丁 150 凍豆腐 25 大白菜切 30 蟳味絲 10 木耳絲 3 角螺 3 香菜 1 薑片 1	金菇什錦	肉絲 15 鮮筍絲 24 金針菇 20 大白菜切 60 胡蘿蔔絲 7 乾香菇絲 1 斤 冬蝦 1.2 香菜 1.2	炒青菜	高麗菜 130 紅卜片 3 木耳絲 3 蒜末 1	豆薯蛋花湯	豆薯粗絲 48 雞蛋 21 大骨 12 青蔥 1		
6月16日五	麻香起絲海苔飯	紅燒豆包	炸豆包切 30 油豆腐丁 60 彩椒絲 10 洋蔥大丁 15 杏鮑菇 30 青蔥 1	柴香蒸蛋	雞蛋 96 鮮香菇 9 海帶芽 0.5 柴魚片 1 包 玉米粒 9	炒青菜	青江菜 130 紅卜絲 6 蒜末 1	芋頭西米露	芋頭小丁 Q 40 西谷米 15 奶粉 5 二砂台糖 20 包 椰漿粉 4 包		有機糙米 20 有機白米 85 **1 個飯桶** 起司片*14 片 韓國香油 5 盒 海苔絲 5 包
6月17日六	有機糙米飯	鳳梨醬燒排骨	排骨丁 60 肉丁 60 鳳梨去皮 Q 25 蔭瓜 2 罐 薑片 1 蒜仁 1 香菜 2 鈕菇 1	海帶三絲	海帶絲切 60 白乾絲 35 肉絲 12 紅蘿蔔絲 9 芹菜去葉 5 薑絲 1	炒青菜	空心菜 130 小魚丁 2 蒜末 1	冬瓜雞湯	冬瓜厚片 45 腿丁 18 薑絲 1 芹菜 1 紅蘿蔔大丁 8		(九.五)六年級退餐

【本校使用台灣國產豬肉】

臺中市 九德國小 111 學年度第二學期第 20 週 午餐食譜設計表

葷 1565 + 素 43 單品：1610

日期	主食	菜名	主菜用量明細 材料、數量	菜名	副菜用量明細 材料、數量	菜名	副菜用量明細 材料、數量	菜名	湯類用量明細 材料、數量		備註
6月19日一	紅藜胚芽飯	豆豉蒸排骨	軟骨丁 60 肉丁 60 洋芋大丁 30 蒜泥 1 豆豉 6 包 薑片 1.5	黃瓜鮮燴	大黃瓜片 102 厚 上肉片 15 紅蘿蔔片 9 木耳絲 7 生香菇片 6 粗蒜末 1 青蔥 1.2	炒青菜	青江菜 130 紅卜絲 6 蒜末 1	四神湯	龍骨丁 24 洋薏仁 8 蓮子 3 斤 淮山 1 斤 芡實 1 斤 山藥去皮 30 薑片 1 當歸 1 斤		紅藜麥 5 胚芽米 15 黑芝麻 0.7 白芝麻 0.7
6月20日二	芝麻飯	麻油悶鴨	鴨肉丁 130 米血丁 3K 5 包 薑片 2 高麗菜切 40 枸杞 1.2 秀珍菇 9 百頁豆腐切 10	開陽瓠瓜	瓠瓜片 115 肉絲 12 木耳絲 8 紅蘿蔔絲 8 蒜末 1 蝦皮 1	炒青菜	有機菜 130 紅卜絲 6 蒜末 1	泡菜凍豆腐湯	泡菜 18 凍豆腐 15 大白菜切 35 紅卜片 6 青蔥 1 大骨 9		
6月21日三		豬油拌飯	生鮮豬油 10 紅蔥末 8 蒜頭切片 5 長糯米 35	東山滷味	四分干 50 杏鮑菇 30 鴿蛋 25 薑片 1 蒜仁 1 翅小腿 1610pc	炒青菜	油菜 130 金針菇 5 蒜末 1	豬血湯	小貢丸 9 豬血丁 30 筍干 12 酸菜絲 6 肉片 12 韭菜 3 薑絲 1		優酪乳
6月22日四											端午節連假
6月23日五											端午節連假

【本校使用台灣國產豬肉】

臺中市 九德國小 111 學年度第二學期第 21 週 午餐食譜設計表

葷 1565 ＋ 素 43 單品：1610

日期	主食	菜名	主菜用量明細 材料、數量	菜名	副菜用量明細 材料、數量	菜名	副菜用量明細 材料、數量	菜名	湯類用量明細 材料、數量		備註
6月26日一	麥片飯	泰式檸檬魚	鯊魚丁 220 洋蔥中丁 20 紅椒切丁 8 泰式甜辣醬 8 罐 新鮮檸檬汁 2 罐 魚露 1 罐 香菜 2	蘿蔔羹	白卜絲 100 木耳絲 10 紅卜絲 10 冬蝦 0.6 金針菇 10 肉羹 12 肉絲 6 香菜 1	炒青菜	空心菜 130 蒜末 1	榨菜肉絲湯	榨菜 24 肉絲 12 冬粉 9 青蔥 1 薑絲 1		麥片 20 胚芽米 20
6月27日二	胚芽飯	韓式炸雞	雞胸丁 144 韓式年糕 12 乳酪絲 6 包 韓式辣椒醬 2 盒 青蔥 1 蒜泥 1	咖哩洋芋	洋芋大丁 96 洋蔥大丁 24 肉丁 15 紅蘿蔔 8	炒青菜	有機菜 130 紅卜絲 6 蒜末 1	黃瓜魚丸湯	黃瓜大丁 50 排骨丁 9 小魚丸 15 油豆腐 10 芹菜 1 紅蘿蔔大丁 5		
6月28日三		味噌奶香拉麵	拉麵 200 上肉片 30 大白菜 56 玉米粒 20 紅蘿蔔片 6 雞架骨 12 奶粉 3 味噌 5 盒 蒜泥 1 柴魚片 2 包 青蔥 1 海帶芽 0.6 小魚乾 1.5 洋蔥大丁 15	卡拉雞排	卡拉雞排 1610 pc	炒青菜	鵝白菜 130 紅卜絲 6 蒜末 1	紅豆餅	紅豆餅 1600pc		五穀米 20
6月29日四	五穀飯	孜然肉片	肉片 90 洋蔥大丁 20 紅卜片 10 冷玉米筍 6 蒜末 1 照燒醬 1 大罐 孜然粉 2 罐 高麗菜 30 豆干片 20	麻婆豆腐	薄豆腐*非(硬、切) 25 板 玉米粒 15 粗絞肉© 15 蒜末 1 青蔥 1 四角油腐 30	炒青菜	地瓜葉 130 蒜末 1 蝦皮 1	牛奶火鍋湯	大白菜絲 40 角螺 1.8 3 包 凍豆腐 5 玉米穗段 15 奶粉 3 上肉片 12 無糖履歷豆漿 5		紫米 20
6月30日五	紫米飯	沙茶豆干	四分干 65 豆腸-切 35 紅蘿蔔丁 15 杏鮑菇 30 香菜 2	所長茶葉蛋	水煮蛋 1600 個 紅茶包 10 小包 甘草 1 盒 乾鈕菇 1.5 八角粉 1 盒	炒青菜	青江菜 130 紅卜絲 6 蒜末 1	檸檬鳳梨愛玉	愛玉凍 60 檸檬 2 鮮鳳梨 15 冬瓜磚 15 個 山粉圓 4 二砂 1 箱 鮮檸檬汁 3 桶		

【本校使用台灣國產豬肉】