# 臺中市 九德國小 112 學年度第一學期第 1 週 午餐食譜設計表

葷 1589 + 素 43 單品：1620

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 8月30日三 | | 櫻花蝦米糕 | 長糯米 35<br>乾香菇絲 2<br>櫻花蝦 1.5<br>肉絲 40<br>粗絞肉 20<br>紅蔥末 5<br>鴿蛋 25<br>韭菜花 3<br>蒜泥 1 | 十三香滷雞腿 | 雞腿 D6 1650PC<br>薑片 1<br>蒜仁 1<br>十三香 2 盒<br>青蔥 2 | 炒青菜 | | 關東煮 | 白卜大丁 32<br>金針菇 10<br>如記小黑輪 21<br>鮮香菇 3<br>紅卜大丁 11<br>大骨 9<br>柴魚片 1 包 | | 胚芽米 20 |
| 8月31日四 | 胚芽飯 | 古都肉燥 | 粗絞肉 120<br>豆乾丁 50<br>紅蔥末 2<br>乾香菇片 2<br>鴿蛋 18 | 三彩蝦仁 | 玉米粒 60<br>洋芋小丁 35<br>紅卜小丁 9<br>洋蔥大丁 15<br>蝦仁 10<br>蒜末 1<br>青蔥 1 | 炒青菜 | | 黃瓜魚丸湯 | 大黃瓜厚片 40<br>排骨丁 9<br>虱目魚丸 12<br>芹菜 0.8<br>紅卜大丁 4 | | 紫米 20 |
| 9月1日五 | 紫米飯 | 三杯雙色豆腐 | 薄豆腐-切 21 板<br>三角油腐丁 30<br>杏鮑菇 9<br>紅卜大丁 5<br>九層塔 2<br>蒜片 1.5<br>薑片 2 | 日式蒸蛋 | 洗選蛋 84<br>紅卜絲 15<br>乾海帶芽 0.8<br>鮮香菇 9<br>素魚板絲 6 | 炒青菜 | | 綠豆芋圓湯 | 綠豆 25<br>地瓜大丁 25<br>芋圓 10<br>地瓜圓 10<br>台二砂 20 包 | | |

【本校使用台灣國產豬肉】

# 臺中市 九德國小 112 學年度第一學期第 2 週 午餐食譜設計表

葷 1589 + 素 43 單品：1620

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9月4日一 | 麥片飯 | 安東燉雞 | 骨腿丁 150<br>洋芋大丁 30<br>紅卜大丁 5<br>洋蔥大丁 15<br>蒜末 1.5<br>青蔥 2<br>寬冬粉 3K 3 包<br>白芝麻 1<br>蜂蜜 1 大罐 | 蛋酥絲瓜 | 雞蛋 5<br>絲瓜切片 120<br>蟳味絲 5<br>金針菇 5<br>乾香菇絲 1<br>冬蝦 2<br>薑絲 1<br>香菜 1.5 | 炒青菜 | 130<br>蒜末 1 | 四神湯 | 龍骨丁 24<br>洋薏仁 8<br>蓮子 3 斤<br>淮山 1 斤<br>芡實 1 斤<br>山藥去皮 30<br>薑片 1<br>當歸 1 斤 | | 麥片 20<br>洋薏仁 20 |
| 9月5日二 | 薏仁飯 | 香酥魚丁 | 鯊魚丁 200<br>甜不辣 24<br>蝦餅 4 包<br>椒鹽粉 1 盒<br>粗蒜末 2<br>青蔥 1 | 宜蘭西魯肉 | 肉絲 15<br>鮮筍絲 24<br>金絲菇 20<br>大白菜切 60<br>胡蘿蔔絲 7<br>乾香菇絲 1.5<br>雞蛋 12<br>冬蝦 1.2<br>香菜 1.2 | 炒青菜 | 130<br>蒜末 1<br>紅卜絲 8 | 榨菜肉絲湯 | 榨菜 24<br>肉絲 15<br>冬粉 9<br>青蔥 1<br>薑絲 1 | | |
| 9月6日三 | | 青醬義大利麵 | 九層塔 5<br>白油麵 252<br>洋蔥小丁 30<br>胡蘿蔔小丁 5<br>玉米粒 15<br>三色豆 10<br>絞肉 24<br>義式香料粉 2 包<br>白醬奶油 4 大包<br>起司粉 3 包<br>培根片 40<br>蒜泥 3 | 麥克雞塊 | 雞塊 3260pc | 炒青菜 | 130<br>紅卜絲 6<br>蒜末 1 | 玉米濃湯 | 洗選蛋 25<br>洋蔥小丁 20<br>馬鈴薯小丁 20<br>玉米粒 20<br>火腿丁 6<br>杏鮑菇 6<br>奶粉 5 | | 五穀米 20<br><br>(養樂多)<br>優酪乳<br>豆漿<br>鮮奶 |
| 9月7日四 | 五穀飯 | 梅汁翅小腿 | 梅汁醬 3 罐<br>翅小腿 3260pc<br>香菜 1<br>白芝麻 1<br>薑片 1.5<br>蒜仁 1.5<br>冰糖 8 包 | 花卉什錦 | 冷凍青花菜 130<br>肉片 15<br>袖珍菇 12<br>胡蘿蔔片 10<br>木耳絲 6<br>蒜末 1.5<br>甜不辣絲 9 | 炒青菜 | 130<br>木耳絲 6<br>蒜末 1 | 蘿蔔丸子湯 | 白蘿蔔大丁 53<br>虱目魚丸 18<br>紅卜大丁 6<br>芹菜 1<br>排骨丁 12 | | |
| 9月8日五 | 奶油薑黃飯 | 三杯豆包 | 炸豆包切 4 80<br>紫血糕(素) 25<br>玉米段 30<br>薑片 1<br>蒜粒 1<br>九層塔 1.5 | 義式烘蛋 | 洗選蛋 105<br>芹菜去葉 2<br>雪白菇 15<br>彩椒絲 15<br>義式起司粉 2<br>乳酪絲 5 包<br>番茄醬軟袋 2 袋 | 炒青菜 | 140<br>紅卜片 4<br>木耳 4<br>蒜末 1 | 銀耳蓮子湯 | 白木耳 3<br>蓮子 5<br>桂圓 3 盒<br>紅棗 2 包<br>砂糖 20 包 | | 奶油 6 塊<br>蒜末 3<br>薑黃粉 1 盒 |

【本校使用台灣國產豬肉】

# 臺中市 九德國小 112 學年度第一學期第 3 週 午餐食譜設計表

葷 1589 + 素 43 單品：1620

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9月11日一 | 麥片飯 | 泰式檸檬魚 | 水鯊魚丁 140<br>新鮮檸檬汁 3 罐<br>洋蔥切 15<br>新鮮檸檬 2<br>香菜 2<br>蒜泥 1<br>泰式甜辣醬 10 罐<br>魚露 1 罐 | 嫩炒海根 | 紅蘿蔔絲 3<br>海帶根 74<br>豆干片 55<br>豬肉絲 15<br>芹菜去葉 3<br>薑絲 1<br>青蔥 2 | 炒青菜 | 130<br>紅卜絲 6<br>蒜末 1 | 紫菜蛋花湯 | 乾海帶芽 1<br>洗選蛋 12<br>大骨 9<br>嫩薑絲 1<br>珍珠魚丸 9<br>青蔥 1.5 | | 麥片 20<br>小米 20 |
| 9月12日二 | 小米飯 | 東山鴨肉 | 鴨丁 120<br>米血丁© 30<br>四分干 20<br>青蔥 2<br>八角 1 包<br>蒜末 1.5<br>花椒粉 1 包 | 泡菜粉絲煲 | 寬粉絲 9<br>大白菜 50<br>泡菜 15<br>肉片 15<br>蒜末 1<br>青蔥 1<br>板豆腐 6 板 | 炒青菜 | 有機 130<br>紅卜絲 6<br>蒜末 1 | 香菇雞湯 | 骨腿丁 18<br>鈕菇 1<br>薑片 1<br>桶蔭瓜 2 桶<br>白蘿蔔去皮 60 | | |
| 9月13日三 | | 海鮮粥 | 蝦仁 5<br>吻仔魚熟 5<br>虱目魚柳 10<br>高麗菜切 30<br>玉米粒 15<br>紅蘿蔔小丁 5<br>芹菜去葉 2<br>紅蔥末 2 | 鍋貼 | 鍋貼 3300pc<br>蒜泥 1<br>香菜 2.5 | 炒青菜 | 130<br>紅卜絲 6<br>蒜末 1 | 紅豆餅 | 紅豆餅 1630pc | | 紫米 20<br>(養樂多)<br>優酪乳<br>豆漿<br>鮮奶 |
| 9月14日四 | 紫米飯 | 粉蒸排骨 | 肉丁 60<br>排骨 60<br>粉蒸粉 3 包<br>蒸肉粉 1 包<br>蒜末 1<br>薑末 1<br>地瓜大丁 50<br>玉桂粉 1 盒 | 黃瓜鮮燴 | 大黃瓜片厚 102<br>上肉片 15<br>紅蘿蔔片 9<br>木耳絲 7<br>生香菇片 7<br>粗蒜末 1<br>青蔥 1.2 | 炒青菜 | 130<br>紅卜絲 6<br>蒜末 1 | 蘿蔔貢丸湯 | 珍珠貢丸 15<br>白卜中丁 40<br>紅卜大丁 5<br>大骨 6<br>香菜 2 | | |
| 9月15日五 | 素香鬆飯 | 沙茶豆干 | 四分干 65<br>豆腸片 32<br>紅蘿蔔大丁 10<br>杏鮑菇 21<br>玉米穗 30<br>青蔥 2 | 椰漿咖哩蛋 | 白煮蛋 1630pc<br>洋蔥 15<br>茄子 10<br>香菜 2<br>椰漿 12 罐<br>紅咖哩 4 包<br>杏鮑菇 21 | 炒青菜 | 130<br>紅卜片 6<br>蒜末 1 | 檸檬愛玉 | 冬瓜磚 22 塊<br>山粉圓 2<br>二砂 1 箱<br>愛玉-切 60<br>檸檬 2 斤<br>新鮮檸檬汁 3 罐<br>紅茶包 1 包 | | 富貴素香鬆 10 斤 |

**【本校使用台灣國產豬肉】**

# 臺中市 九德國小 112 學年度第一學期第 4 週 午餐食譜設計表

葷 1589 + 素 43 單品：1620

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9月18日一 | 麥片飯 | 紅麴豬腳 | 肉丁 69<br>豬腳丁 60<br>紅麴醬 6 瓶<br>鵪鶉蛋 20<br>白蘿蔔大丁 45<br>薑片 1<br>蒜粒 1<br>青蔥 1 | 鮪魚玉米 | 玉米粒 60<br>鮪魚罐頭 12 桶<br>洋蔥中丁 16<br>小黃瓜中丁 29<br>紅蘿蔔小丁 10<br>蔥 1<br>安佳奶油 3 磅<br>蝦仁 5 包 | 炒青菜 | 130<br>紅卜絲 6<br>蒜末 1 | 味噌湯 | 薄豆腐硬切 13 板<br>味噌 6 盒<br>青蔥 1<br>大白菜切 30<br>柴魚片 1 包<br>洋蔥絲 20 | | 麥片 20<br>胚芽米 20 |
| 9月19日二 | 胚芽飯 | 椒鹽魚片 | 水鯊魚片 1630 Pc<br>蒜末 2<br>青蔥 2<br>椒鹽粉 1 盒<br>蝦餅 4 包<br>地瓜薯條 18 | 椒麻雙色 | 薄豆腐 19 板<br>豬血 40<br>肉絲 12<br>金針菇 10<br>花椒 1 包<br>香菜 0.6<br>紅椒絲 10 | 炒青菜 | 有機 130<br>紅卜絲 6<br>蒜末 1 | 地瓜排骨湯 | 黃地瓜中丁 25<br>栗子熟 4<br>龍骨丁 18<br>杏鮑菇 9<br>高麗菜 20<br>芹菜去葉 1 | | 6 |
| 9月20日三 | | 紅燒豚肉麵 | 白扁麵 160<br>肉片 36<br>白蘿蔔大丁 35<br>紅卜大丁<br>鮮香菇 9<br>玉米塊 9<br>酸菜絲 35<br>青蔥 12<br>薑片 2<br>2 | 章魚燒 | 花枝丸 3300 2pc/人<br>柴魚片 3包 (細)<br>海苔粉 1 包 | 炒青菜 | 130<br>紅卜絲 6<br>蒜末 1 | 椒鹽毛豆莢 | 毛豆莢 120<br>蒜末 2<br>椒鹽粉 1 盒<br>八角 1 包 | | 五穀米 20<br>(養樂多)<br>優酪乳<br>豆漿<br>鮮奶 |
| 9月21日四 | 五穀飯 | 鹹酥雞 | 雞胸丁 200<br>百頁豆腐 20<br>蒜泥 3<br>十三香料粉 1 盒<br>蒜片 2<br>雞蛋 6<br>九層塔 1.5 | 和風關東煮 | 白蘿蔔大丁 60<br>油腐丁 35<br>米血丁 27<br>小黑輪 15<br>紅蘿蔔大丁 5<br>肉片 9<br>芹菜去葉 1<br>柴魚片 2 包 | 炒青菜 | 130<br>紅卜絲 6<br>蒜末 1 | 牛奶火鍋湯 | 高麗菜切 26<br>金針菇 10<br>上肉片 12<br>玉米塊 25<br>蔥 1<br>乾海帶芽 0.6<br>角螺 3 包<br>奶粉 5 | | 紫米 20 |
| 9月22日五 | 紫米飯 | 起司年糕 | 乳酪絲 4 包<br>洋芋大丁 50<br>紅蘿蔔大丁 10<br>韓式辣椒醬 1 大盒<br>年糕 50 包<br>洋蔥 10<br>蒸煮麵 60 包<br>油豆腐 50<br>生香菇 9 | 麻藥蛋 | 水煮蛋 1630pc<br>洋蔥小丁 20<br>青蔥 3<br>蒜泥 2<br>白芝麻 1 | 炒青菜 | 130<br>紅卜片 6<br>蒜末 1 | 綠豆蒜粉圓湯 | 綠豆仁 30<br>白玉粉圓 25<br>紅糖 15 包<br>砂糖 15 包<br>龍眼乾 5 盒 | | 有機糙米 30<br>有機白米 90 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9月23日六 | 有機糙米飯 | 茄汁肉片燴蛋 | 番茄 25<br>肉片 108<br>雞蛋 30<br>蒜片 2<br>青蔥 1<br>番茄糊 2大罐 | 鐵板三菇 | 小黃瓜片 50<br>杏鮑菇 24<br>冷凍青花菜 24<br>油腐丁 30<br>雪白菇 15<br>奶油 2大塊<br>肉片 9<br>洋蔥大丁 10 | 炒青菜 | | 筍片貢丸湯 | 鮮筍片 38<br>小貢丸 15<br>大骨 12<br>鮮香菇 9<br>香菜 1<br>紅蘿蔔片 6 | | |

【本校使用台灣國產豬肉】

# 臺中市 九德國小 112 學年度第一學期第 5 週 午餐食譜設計表

葷 1589 + 素 43 單品：1620

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9月25日一 | 紫米飯 | 三杯魚丁 | 水鯊魚丁 150<br>杏鮑菇 25<br>洋蔥絲 10<br>九層塔 1.5<br>薑片 1.5<br>蒜泥 1 | 南瓜海鮮煲 | 南瓜去皮 48<br>中丁<br>薄板豆腐 13板<br>魷魚翅 9<br>毛豆仁 8<br>紅卜小丁 10<br>粗蒜末 1 | 炒青菜 | | 冬瓜雞湯 | 冬瓜厚片 45<br>腿丁 18<br>薑片 1<br>芹菜 1<br>紅棗 3包 | | 紫米 20<br>燕麥 20 |
| 9月26日二 | 燕麥飯 | 馬來炸雞翅 | 雞翅 1630pc<br>八角粉 1盒<br>義大利香料 1包<br>薑黃粉 1<br>孜然粉 1罐<br>洗選蛋 1.2<br>低筋麵粉 5 | 螞蟻上樹 | 寬冬粉 33斤<br>高麗菜切 50<br>粗絞肉 9<br>紅卜絲 9<br>木耳絲 6<br>蒜末 1<br>青蔥 1<br>乾香菇絲 1 | 炒青菜 | | 豬血湯 | 豬血丁 30<br>小貢丸 15<br>酸菜絲 5<br>上肉片 12<br>筍干 1箱<br>薑絲 1<br>香菜 2 | | |
| 9月27日三 | | 肉絲炒米苔目 | 米苔目 200<br>肉絲 30<br>粗絞肉 30<br>高麗菜絲 50<br>紅蘿蔔絲 6<br>韭菜 5<br>乾香菇絲 1.5<br>紅蔥末 2<br>冬蝦 3 | 肉圓 | 肉圓 1630pc<br>蒜泥 1<br>香菜 1 | 炒青菜 | | 酸白菜湯 | 酸白菜 16<br>肉片 15<br>凍豆腐 20<br>大白菜切 40<br>秀珍菇 12<br>薑絲 1 | | 洋薏仁 20<br>獎勵金 國產豆漿 |
| 9月28日四 | 薏仁飯 | 蒙古烤肉 | 火鍋肉片 111<br>高麗菜切 40<br>洋蔥絲 20<br>豆干片 30<br>九層塔 2<br>蒜末 2<br>紅蘿蔔片 5<br>烤肉醬 3大罐 | 玉米蛋大板燒 | 雞蛋 170斤<br>玉米粒 13<br>紅蘿蔔絲 5<br>青蔥 2<br>柴魚片 2包<br>海苔絲 2包<br>照燒醬 2罐<br>白芝麻(熟) 1 | 炒青菜 | | 芋香西米露 | 芋頭小丁 35<br>西谷米 11<br>奶粉 5<br>都梁椰漿粉 3<br>二砂 20包 | | |

【本校使用台灣國產豬肉】