

臺中市烏日區九德國小午餐食譜數量設計表

110學年度第一學期第 5 週

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1日週五	麥片飯	三杯百頁	百頁豆腐切	50	黃金炸蛋	水煮蛋(台灣)	1680pc	蒜香高麗菜	履歷高麗菜	130	紅豆紫米粥	紅豆	30	麥片
			杏鮑菇切片	30		洋蔥大丁追	20		紅蘿蔔絲追	6		紫米黑糯米	10	
			生香菇片追	15		茄子追溯	20		粗蒜末	1		二砂包糖一	40包	
			紅蘿蔔大丁	5		紅咖哩醬	4包		芹菜去葉追	5				
			綠花冷凍台	30		檸檬汁鮮	2瓶							
			九層塔作清	1.5		香菜	1							
			粗蒜末	2										
			油豆腐丁	40										
人數:1,640														

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%。

全面使用臺灣豬肉

臺中市烏日區九德國小午餐食譜數量設計表

110學年度第一學期第 6 週

日期	主餐	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4日週一	麥片飯	椒麻雞翅	雞翅	1640pc	竹筍炒肉絲	鮮筍絲	100	蒜香空心菜	履歷空心菜	130	青菜蛋花湯	履歷蚵白菜	37	麥片 紅藜2斤 人數:1,640
			花椒粉	1包		紅蘿蔔絲	5		粗蒜末	2		洗選蛋追溯	12	
			醃肉粉	1包		肉絲	12		秀珍菇	6		正大骨台優	9	
			乾辣椒	1包		木耳絲	5					嫩薑絲	1	
			香菜	2		鮮香菇	20					紅蘿蔔絲追	8	
				青蔥	2									
10月5日週二	紅藜飯	鐵板雞柳	洽羅里肌肉	120	白菜滷	大白菜切追	110	翠綠油菜	履歷油菜截	130	酸菜鴨湯	櫻桃鴨肉丁	30	人數:1,640
			洋蔥切絲追	40		紅蘿蔔片追	7		嫩薑絲	1		酸菜絲	12	
			綠花冷凍台	20		木耳絲追溯	7		鮑魚菇追溯	4.8		薑片	1	
			蒜末	2		洗選蛋追溯	8					白蘿蔔大丁	33	
			黑胡椒醬	3桶		粗蒜末	1							
			奶油	2磅		鈕菇台灣	1							
			綠豆芽追溯	30		冬蝦	0.6							
						肉羹(使用台)	18							
10月6日週三	飯	海鮮粥	上肉絲台優	9	炸鍋貼	鍋貼	3300pc	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜	130	古早味紅豆餅	古早味紅豆餅	1650pc	五穀米20 優酪乳小 鮮豆漿養樂 鮮奶全脂養 人數:1,640
			魷魚切追溯	9包		香菜	1		嫩薑絲	1				
			虱目魚柳錦	24		蒜泥	1		生香菇朵在	6				
			高麗菜切追	50										
			芹菜去葉追	3										
			紅蘿蔔小丁	8										
			有機黑蠔菇	9										
			柴魚片一斤	2包										
			*紅蔥末追	1										
10月7日週四	五穀飯	番茄燒肉	上肉丁台優	120	花開富貴	綠花冷凍台	60	有機高麗菜	高麗菜有機	130	冬瓜鮮菇湯	冬瓜中丁追	50	小米 人數:1,640
			番茄去蒂	25		白花冷凍台	50		紅蘿蔔絲追	6		金針菇特追	15	
			紅蘿蔔大丁	9		有機黑蠔菇	12		粗蒜末	1		嫩薑絲	1	
			洋芋大丁追	50		粗蒜末	1		木耳絲追溯	3		正大骨台優	9	
			月桂葉	1包		紅蘿蔔片追	6							
						鶉蛋(台灣)	16							
						肉片	12							
10月8日週五	小米	炸醬豆干	四方干公斤	75	茶碗蒸	洗選蛋追溯	90	蒜香青江菜	履歷青江菜	130	銀耳蓮子湯	白木耳	3	人數:1,640
			洋蔥大丁追	20		生香菇片追	6		粗蒜末	1		蓮子	7	
			毛豆仁特冷	8		玉米粒台優	15		秀珍菇	6		桂圓	3盒	
			杏鮑菇	18		紅蘿蔔絲追	3					紅棗	2包	
			紅蘿蔔小丁	12		柴魚片一斤	1包					砂糖	2箱	
			粗蒜末	2		粿紙	100pc							
			白芝麻熟	1.2										
			乾香菇絲	1										
			紅蔥末	1.5										
維力炸醬	6罐													

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%。

全面使用臺灣豬肉

臺中市烏日區九德國小午餐食譜數量設計表

110學年度第一學期第 7 週

日期	主餐	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日週二	麥片飯	香酥魚片	旗魚排台優	1680pc	冬瓜燜豆輪	特小麵輪	12	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜	130	竹筍高纖湯	鮮筍片追溯	50	麥片20
			甜不辣	30		鈕菇	1		嫩薑絲	1		金針菇追溯	15	
			蒜末	2		薑片	1		生香菇朵在	3		芹菜去葉追	2	
			蔥	1		滷包	10pc					正大骨台優	12	
						冬瓜大丁	106							
						肉丁	24							
						蒜仁	1							
10月13日週三	紅燒豚肉麵	紅燒肉	拉麵-細	210	古早滷味	水晶餃	30	翠綠油菜	履歷油菜截	130	椒鹽毛豆莢	毛豆莢	125	有機白米90 有機糙米30
			肉片	36		米血丁	30		嫩薑絲	1		蒜末	2	
			白蘿蔔大丁	35		鵝蛋	10		鮑魚菇追溯	6		椒鹽粉	1盒	
			紅蘿蔔大丁	9		小貢丸	20					八角	1包	
			鮮香菇	9		翅小腿	1650pc							
			玉米塊	35		青蔥	1							
			酸菜絲	12		薑片	1							
			青蔥	2		蒜仁	1							
10月14日週四	有機豬腳	紅麵豬腳	豬腳丁追溯	72	南瓜燴豆腐	南瓜大丁	100	有機空心菜	空心菜有機	130	榨菜肉絲湯	榨菜絲特	24	紫米黑糯米20
			上肉丁台優	48		板豆腐切丁	6板		嫩薑絲	1		上肉絲台優	12	
			蒜仁	1		蝦仁	5		鮑魚菇追溯	6		嫩薑絲	2	
			薑片	2		芹菜去葉	2					金針菇特追	15	
			粗冰糖三公	2包		生香菇	10					蔥	1	
			白蘿蔔大丁	50										
			熟花生	10										
			紅麴醬											
10月15日週五	紫米飯	韓式炒泡麵	泡菜	18	歐姆炒蛋	洗選蛋追溯	92	蒜香高麗菜	履歷高麗菜	130	綠地瓜湯	綠豆	20	人數:1,640
			大白菜	30		紅甜椒切追	5		紅蘿蔔絲追	6		黃地瓜中丁	33	
			年糕	50包		杏鮑菇	10		粗蒜末	1		二砂包糖一	40包	
			角螺	6包		玉米粒	12		木耳絲追溯	5		地瓜圓	9	
			韓式辣醬	2盒		乳酪絲	4					芋圓	9	
			王子麵	100包		蕃茄醬可果	3桶							
						乳酪粉包	1包							

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%。

全面使用臺灣豬肉

臺中市烏日區九德國小午餐食譜數量設計表

110學年度第一學期第 8 週

日期	主餐	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18日週一	芝麻飯	瓜仔雞	骨髓丁台優	141	小瓜	小黃瓜切片	70	蒜香福山萵	履歷福山萵	130	紫菜蛋花湯	乾海帶芽	2	白芝麻熟料 小米
			桶蔭瓜	3桶		小黑輪條如	21		紅蔥末	1		洗選蛋追溯	12	
			蒜仁	2		紅蘿蔔片追	5		粗絞肉台優	6		正大骨台優	9	
			薑片	2		有機黑蠔菇	12					嫩薑絲	1	
			鈕菇台灣台	1台斤		上肉絲台優	12							
			冬瓜大丁追	33		粗蒜末	1							
10月19日週二	小米飯	紅燒豆瓣魚	鯰魚清肉六	1680pc	椒麻雙色	薄板豆腐盤	21盤	蒜香青江菜	履歷青江菜	130	香菇雞湯	骨髓丁台優	18	人數:1,640
			寬粉絲特級	12		豬血切(使用)	33		粗蒜末	1		鈕菇台灣	1	
			無辣豆瓣醬	2桶		上肉絲台優	12		秀珍菇追溯	6		薑片	1	
			粗蒜末	3		花椒粉小磨	2包					桶蔭瓜	2桶	
			薑末	2		香菜	1					白蘿蔔中丁	60	
						酸菜絲	18							
10月20日週三	芋頭米粉湯	芋頭米粉湯	新竹炊粉細	60	泰式檸檬雞腿	雞腿	1680pc	有機油菜	油菜有機切	130	小雞包	小雞包	1680pc	多穀米 優酪乳小 鮮豆漿養樂 鮮奶全脂養
			芋頭大丁追	25		麵粉	10		粗蒜末	1				
			高麗菜切追	55		泰式檸檬醬	12罐		秀珍菇追溯	6				
			韭菜切段追	7		鮮檸檬汁	2罐							
			鈕菇台灣	1		鮮檸檬	2							
			紅蘿蔔絲追	10		香菜	2							
			上肉絲台優	24										
			紅蔥頭切片	1										
			冬蝦	1										
芹菜去葉追	1													
10月21日週四	多穀飯	冰糖醬鴨	櫻桃鴨肉丁	135	腰果四色	豆薯小丁追	60	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜	130	金針肉絲湯	金針追溯台	3	胚芽米
			米血丁台優	10包		玉米粒台優	45		嫩薑絲	1		上肉絲台優	9	
			甜麵醬大桶	3桶		腰果生	6		生香菇朵在	6		正大骨台優	9	
			薑片	2		紅蘿蔔小丁	10					冬粉粒特級	6	
			蒜仁	1		毛豆仁特冷	10							
			冰糖一公斤	3										
			九層塔	2										
			洋蔥	5		粗蒜末	2							
10月22日週五	胚芽飯	日式豆包	炸豆包非基	1680pc	茶葉蛋	水煮蛋	1680pc	蒜香高麗菜	履歷高麗菜	130	芋香西米露	西谷米	15	人數:1,640
			白芝麻熟	1.5		紅茶包	20包		紅蘿蔔絲追	6		芋頭小丁追	22	
			蒜泥	1		甘草	1		粗蒜末	1		椰漿	20罐	
			海苔絲	2包					木耳絲追溯	5		二砂包糖一	40包	
			柴魚片絲	3包								奶粉公斤		

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%。

全面使用臺灣豬肉

臺中市烏日區九德國小午餐食譜數量設計表

110學年度第一學期第 9 週

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
			材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量	
10月25日週一	麥片	宮保雞丁	雞胸丁	144	絲瓜	絲瓜	120	有機蚵白菜	蚵白菜有機	130	四神湯	龍骨丁	24	麥片20
			乾辣椒	1包		蠔味絲	3		粗蒜末	1		洋蔥仁	8	
			油花生	4包		寬冬粉	8		秀珍菇追溯	6		蓮子	3斤	
			青蔥	2		金針菇	15					淮山	1斤	
			蒜泥	1		青蔥	1					芡實	1斤	
						薑絲	1					山藥去皮	30	
												薑片	1	人數:1,640
												當歸	1斤	
10月26日週二	紅藜飯	五味排骨	上肉丁台優	144	肉燥蒸蛋	洗選蛋	90	翠綠油菜	履歷油菜截	130	關東煮湯	玉米穗	20	紅藜
			洋蔥去皮追	24		粗絞肉	6		嫩薑絲	1		白蘿蔔大丁	30	
			小黃瓜切片	24		紅蔥酥	2		鮑魚菇追溯	4.8		黑輪片	20	
			軟骨丁	50								小貢丸	10	
			芝麻醬大	1桶								柴魚片	2包	
			蕃茄醬可果	1桶								芹菜	1	
			蒜仁	1										人數:1,640
			薑末	1										
			蔥	1										
10月27日週三	飯	清水米糕	長糯米	30	紅燒豬排	豬肉排(拍打預醃)	1650pc	蒜香福山萵	履歷福山萵	131	日式味噌湯	薄板豆腐盤	12盤	小米20
			乾香菇絲	2		青蔥	2		紅蔥末	1		味噌三公斤	3盒	優酪乳小
			冬蝦	2		薑片	1		粗絞肉台優	7		蔥	1	鮮豆漿養
			肉絲	42		薑仁	1					乾海帶芽	0.6	樂
			粗絞肉	18								洋蔥小丁追	15	鮮奶全脂
			紅蔥末	5								嫩薑絲	1	養
			鵝鶉蛋	30								正大骨台優	12	
			香菜	1.9										
			蒜泥	1										
10月28日週四	小米飯	黃金蝦排	蝦排台優農	1650pc	焗汁洋芋	螺絲麵	24包	炒地瓜葉	履歷地瓜葉	125	韓式年糕湯	上肉片台優	18	
			椒鹽粉一斤	1盒		洋芋大丁追	50		蒜泥	2		寧波年糕	26包	
			蝦餅	5包		紅蘿蔔小丁	8					洋蔥切絲追	25	
						青豆仁冷凍	15					洗選蛋追溯	13	
						康寶白汁粉	4包					海苔絲極細	2包	
						乳酪絲	3							人數:1,640
						玉米粒台優	30							
						綠花冷凍台	24							
10月29日週五	地瓜飯	東山滷味	素米血丁台	10包	魚香蘿蔔糕	吻仔魚	5	蒜香高麗菜	履歷高麗菜	130	車城綠豆蒜	綠豆仁	35	黃地瓜中
			大溪黑豆干	52		花生片	6		芹菜去葉追	6		桂圓	3盒	丁25
			鵝蛋(台灣)	19		蘿蔔糕	1680pc		粗蒜末	1		二砂包糖一	40包	
			萬用滷包布	10粒		青蔥	2		木耳絲追溯	5				人數:1,640
			蒜仁	2										
			紅蘿蔔中丁	10										
			玉米穗	40										

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%。

全面使用臺灣豬

