

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 5 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	
11月2日週一	紅藜米	鹹蛋蒸肉	粗絞肉台優	108	瓠瓜粉絲煲	瓠瓜切追溯	90	蒜香青江菜	履歷青江菜	130	蒜頭雞湯	骨髓丁台優	21	紅藜 有機白米 有機糙米
			鹹蛋黃生的	220pc		寬粉絲特級	15		粗蒜末	1		蒜仁	3	
			桶蔭瓜	4桶		紅蘿蔔	7		秀珍菇	9		冬瓜中丁追	50	
			鈕菇台灣	1.2		蒜末	2					紅蘿蔔大丁	9	
			蔥	2		蝦皮	1.2					薑片	1.2	
			蒜末	1.2		上肉絲台優	9					鈕菇台灣	1	
			鮮筍丁追溯	30										
豆薯小丁	20							人數:1,625						
11月3日週二	有機米	佃煮秋刀魚	秋刀魚台優	1640pc	玉米三色	玉米粒台優	60	蝦皮銀芽	綠豆芽有機	123	肉骨茶	肉骨茶包飛	18包	紅藜
			薑片	2		小蝦仁	15		韭菜	2		青木瓜大丁	60	
			紫蘇梅大	2桶		毛豆仁特冷	10		紅蘿蔔絲	7		蒜仁	1.5	
			蒜仁	2		粗蒜末	1.5		粗蒜末	1.6		角螺非基改	3	
			白芝麻熟	0.5		紅蘿蔔小丁	8					中排骨台優	12	
			萬用滷包布	20粒		洋蔥小丁追	20							
			耐炸油美食	2桶		粗絞肉台優	18							
			蕃茄糊可果	1桶										
			辣椒	0.5										
11月4日週三	米食	栗子香菇炊飯	栗子熟	20	府城滷味	大溪黑豆干	33	翠綠油菜	履歷油菜截	130	鴨肉冬粉湯	櫻桃鴨肉丁	24	紫米黑糯米
			長糯米	30		玉米穗段台	15		嫩薑絲	1		冬粉粒特級	9	
			乾香菇	2		白蘿蔔大丁	65		秀珍菇	9		冬菜大桶裝	2桶	
			冬蝦	2		紅蘿蔔中丁	8					芹菜去葉	3	
			上肉絲台優	42		上肉丁台優	21					薑片	1.5	
			粗絞肉台優	18		薑片	1							
			紅蔥末	3		萬用滷包小	20pc							
			鶉蛋	30										
			香菜	2.5										
			蒜泥	1										
11月5日週四	紫米飯	韓式燒肉	泡菜	12	小瓜香腸片	小黃瓜切追	90	蒜香蚵白菜	履歷蚵白菜	130	紫菜蛋花湯	乾海帶芽	1	蕎麥
			上肉片台優	108		香腸片	18		嫩薑絲	2		洗選蛋追溯	12	
			高麗菜切追	30		玉米粒台優	20		秀珍菇	9		正大骨台優	9	
			韓式年糕	40包		紅蘿蔔片	4					蔥	1	
			韓式辣椒醬	2盒		粗蒜末	1					嫩薑絲	1	
			粗蒜末	1.2		蔥	1							
			乳酪絲	9										
			王子麵滷味	165包										
11月6日週五	蕎麥飯	蔥燒黃金嫩腐	嫩四角油豆	1625pc	義式炒蛋	洗選蛋追溯	96	蒜香高麗菜	履歷高麗菜	130	綠豆地瓜米苔目	綠豆	13	紅藜
			洋蔥切絲追	32		蕃茄去蒂	30		紅蘿蔔絲	6		黃地瓜中丁	25	
			蔥	2		青豆仁冷凍	7		粗蒜末	1		米苔目甜味	24	
			鈕菇台灣	1		乳酪絲	7		芹菜去葉	4		二砂包糖一	20包	
						紅甜椒切	5							
						黃甜椒切	5							
						粗蒜末	1.2							
						蕃茄醬可果	2桶							
						義大利香料	1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%。

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 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
			材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量	
11月9日週一	麥片飯	蘑菇豬柳	粗肉絲台優	108	丁香花生	小魚干	9	蒜香福山萵	履歷福山萵	130	冬瓜魚丸湯	冬瓜大丁追	55	麥片 小米 人數:1,625
			紅蘿蔔去皮	9		豆干片非基	80		紅蔥末	1		虱目魚丸小	15	
			生香菇朵在	9		油花生	12		生香菇朵	6		正大骨台優	9	
			洋葱去皮追	60		粗蒜末	1.2					芹菜去葉	1	
			蘑菇醬	2桶		蔥	3							
			粗蒜末	1.5		上肉絲台優	12							
						乾辣椒	1包							
11月10日週二	小米飯	迷迭香雞排	雞排五台優	1625pc	南瓜海鮮煲	南瓜中丁追	50	蒜香青江菜	履歷青江菜	130	青菜蛋花湯	小白菜切追	36	604停 人數:1,625
			迷迭香葉	1罐		薄板豆腐盤	18盤		粗蒜末	1		洗選蛋追溯	12	
			蒜仁	1		小蝦仁	12		秀珍菇	9		蔥	1.5	
			薑片	1.5		毛豆仁特冷	8					正大骨台優	9	
			BB辣醬	12罐		紅蘿蔔小丁	10					嫩薑絲	2	
						粗蒜末	1.5					紅蘿蔔絲	8	
11月11日週三		紅燒豚肉麵	白扁麵	227	黃金蝦排	蝦排台優農	1625pc	蒜香蚵白菜	履歷蚵白菜	130	烤地瓜	冰烤蕃薯	1650pc	小麥在地食 優酪乳養樂 鮮豆漿養樂 鮮奶全脂養 人數:1,625
			上肉片台優	48		椒鹽粉一斤	1盒		嫩薑絲	2				
			白蘿蔔大丁	33		蝦餅	5包		秀珍菇	9				
			紅蘿蔔大丁	10										
			生香菇片追	9										
			玉米穗段台	30										
			酸菜絲	12										
			蔥	2										
			高麗菜切追	40										
			八角粒小磨	1包										
			辣豆瓣醬	1桶										
			萬用滷包小	10pc										
			花椒粒小磨	1包										
11月12日週四	小麥飯	醬爆櫻桃鴨翅	櫻桃鴨翅腿	1410pc	宜蘭西魯肉	上肉絲台優	21	有機蔬菜	小松菜有機	115	黃瓜鮮菇湯	大黃瓜厚片	50	多穀米 604.605.401. 406.407.501. 504.506停
			甜麵醬大桶	3桶		鮮筍絲追溯	30		嫩薑絲	1		金針菇	7	
			薑片	2		金針菇特追	10		秀珍菇	6		油豆皮非基	3	
			蒜仁	1		大白菜切追	58					芹菜去葉	1	
			冰糖一公斤	2		紅蘿蔔絲	5					中排骨台優	12	
			蔥	1		香菇片台灣	1							
			九層塔	2		洗選蛋追溯	8							
						冬蝦	1							
						香菜	1							
						粗蒜末	1							
						鵝蛋	14							
11月13日週五	多穀飯	芝麻黑干丁	四方干公斤	73	香鬆蒸蛋	洗選蛋追溯	91	蒜香高麗菜	履歷高麗菜	130	紫米紅豆湯	紫米黑糯米	20	人數:1,625
			白芝麻熟	0.6		素肉鬆(富貴)	9台斤		紅蘿蔔絲	6		紅豆	24	
			萬用滷包布	10粒		紅蘿蔔	5		粗蒜末	1		桂圓	2盒	
			薑片	1		玉米粒台優	16包		芹菜去葉	4		二砂包糖一	40包	
			香菜	1		粿紙	100pc							
			素米血三斤	10包										
			素水晶餃	1638pc										

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%。

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 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	
11月16日週一	麥片飯	冰糖豬腳	豬腳丁追溯	69	螞蟻上樹	冬粉粒特級	24	有機蔬菜	蘿蔓萵苣有	130	莧菜銀魚湯	莧菜切追溯	39	麥片20 蕎麥20 人數:1,625
			上肉丁台優	51		高麗菜切追	55		嫩薑絲	1		吻仔魚熟	2	
			蒜仁	1.2		粗絞肉台優	12		秀珍菇	9		正大骨台優	7	
			薑片	2		紅蘿蔔絲	6					罈味絲	6	
			粗冰糖三公	2包		木耳絲追溯	6					粗蒜末	1	
			白蘿蔔大丁	45		粗蒜末	1.2							
		水煮花生	9											
11月17日週二	蕎麥飯	金黃柳葉魚	柳葉魚生鮮	4880P	紅醬貝殼麵	螺旋麵三色	33包	蒜香高麗菜	履歷高麗菜	130	香菇雞湯	骨腿丁台優	18	601停 人數:1,625
			椒鹽粉一斤	1盒		洋蔥小丁追	25		紅蘿蔔絲	6		鈕菇台灣	1	
			白甜不辣絲	24		義大利香料	2罐		粗蒜末	1		薑片	1	
			蒜末	2		粗絞肉台優	24		芹菜去葉	4		桶蔭瓜	3桶	
			蔥	2		蕃茄醬可果	1桶					白蘿蔔大丁	55	
						洋芋小丁追	30							
		綠花冷凍台	48											
		蒜泥	1.5											
11月18日週三	飯	肉羹燴飯	白蘿蔔切絲	20	蠔油雞翅	雞翅六台優	1625pc	蒜香青江菜	履歷青江菜	130	黑糖珍珠奶皇包	黑糖珍珠奶	1625pc	優酪乳養樂 鮮豆漿養樂 鮮奶全脂養 多穀米 人數:1,625
			鮮筍絲追溯	35		蠔油萬家香	2桶		粗蒜末	1				
			芹菜去葉	2		柴魚片半斤	10包		秀珍菇	9				
			肉羹制	24		白芝麻熟	1							
			紅蘿蔔	10										
			鈕菇台灣	1										
			大白菜切追	65										
			洗選蛋	12										
			柴魚片一斤	2包										
			紅蔥末	1										
		香菜	1											
11月19日週四	多穀飯	麻油雞	骨腿丁台優	132	西芹杏鮑菇	西洋芹菜切	80	薑汁皺葉白菜	履歷皺葉小	125	山藥養生湯	山藥大丁追	46	402.403.404停 人數:1,545
			薑片	2		杏鮑菇支	24		嫩薑絲	1		皮絲	3	
			玉米穗段台	21		紅蘿蔔	5		秀珍菇	6		中排骨台優	21	
			高麗菜切追	30		粗蒜末	1.5					枸杞	1台斤	
			米血丁	4包		木耳朵	6							
						奶油	2磅							
11月20日週五	地瓜飯	三杯麵腸	麵腸片	65	五香滷蛋	水煮蛋	1625pc	翠綠油菜	履歷油菜截	128	芋香西米露	西谷米	12.8	黃地瓜切絲 604停 人數:1,600
			酸菜絲	12		蒜仁	1		嫩薑絲	1		芋頭小丁追	22.1	
			粗蒜末	2		薑片	1		秀珍菇	6		椰漿	19.8罐	
			薑片	2		萬用滷包小	10pc					二砂包糖一	44.2包	
			蔥	2								奶粉公斤	5.4	
			九層塔	5.6										
			杏鮑菇塊追	24										
			紅蘿蔔片	8										
百頁豆腐切	18													

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%。

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 8 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		水果飲料
			材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量	
11月23日週一	芝麻飯	蔥雞丁	骨腿丁台優	135	章魚燒	花枝丸	3250pc	蒜香高麗菜	履歷高麗菜	130	結頭玉穗湯	結頭菜大丁	50	黑芝麻熟料
			洋蔥去皮迨	16		柴魚片半斤	3包		紅蘿蔔絲	6		玉米穗段台	30	1.2
			杏鮑菇支	18		海苔粉	3包		粗蒜末	1		正大骨台優	12	燕麥粒20
			蒜泥	2					木耳絲	3		芹菜去葉	1	
			蔥	2										人數:1,625
			紅蔥末	1										
11月24日週二	燕麥飯	麻婆魚丁	旗魚丁迨溯	170	海帶三絲	海帶絲切段	80	翠綠油菜	履歷油菜截	133	竹筍排骨湯	鮮筍片迨溯	45	
			薄板豆腐盤	9盤		細白干絲非	20		嫩薑絲	1		中排骨台優	15	
			紅蘿蔔	6		紅蘿蔔絲	15		秀珍菇	10		芹菜去葉	2	
			木耳朵	6		嫩薑絲	1.2					珍珠貢丸	12	
			蔥	2		辣椒	0.6							
			蒜末	1.2		芹菜去葉	3							人數:1,625
			辣豆瓣醬福	2桶										
11月25日週三		奶油蘑菇通心麵	奶粉公斤	5	滷雞腿	雞腿六台優	1625pc	有機蔬菜	蚵白菜有機	130	玉米濃湯	玉米粒台優	30	小米20
			玉米粒台優	20		薑片	2		嫩薑絲	1		洋芋小丁迨	15	優酪乳養樂
			碎培根	30		蒜仁	1		秀珍菇	9		火腿丁	10	鮮豆漿養樂
			洋芋小丁迨	30		花椒粉	1包					奶油安佳	4磅	鮮奶全脂養
			洋蔥切絲迨	30								奶粉公斤	5	
			蒜末	2								洗選蛋迨溯	12	
			奶油	2磅								洋蔥切絲迨	5	
			香草粉	3罐										人數:1,625
			白扁麵	230										
11月26日週四	小米飯	泰式打拋肉	粗絞肉台優	108	黃瓜鮮燴	大黃瓜厚片	105	蒜香福山萵	履歷福山萵	130	蔬菜濃湯	高麗菜切迨	40	
			豆干丁非基	36		上肉片台優	15		紅蔥末	1		紅蘿蔔絲	5	
			洋蔥小丁迨	17		紅蘿蔔片	5		生香菇朵	6		木耳絲迨溯	3	
			粗蒜末	2		木耳絲迨溯	6					金針菇	10	
			九層塔	2		黑蠔菇又名	6					油豆皮非基	3.6	
			蕃茄去蒂	10		粗蒜末	1.2					杏鮑菇支	9	
			泰式甜辣醬	5瓶		蔥	1					味噌三公斤	2盒	
			魚露	3罐										人數:1,625
			辣椒	1										
11月27日週五	南瓜飯	麻油鮮菇	杏鮑菇支	24	茶碗蒸	洗選蛋迨溯	90	蒜香青江菜	履歷青江菜	130	薑汁地瓜湯	黃地瓜中丁	46	南瓜切絲迨
			高麗菜切迨	55		生香菇朵	6		粗蒜末	1		黑糖四百五	12包	
			凍豆腐非基	78		乾海帶芽	0.5		秀珍菇	6		芋圓	12	
			薑母鴨藥包	12包		玉米粒台優	15					薑末	2	
			角螺非基改	6		梅花片	6					二砂包糖一	40包	
			薑片	2		柴魚片一斤	2包					地瓜圓	15	
						粿紙	100pc							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%。

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 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		水果飲料
			材料	數量		材料	數量		材料	數量		材料	數量	
11月30日週一	麥片飯	三杯雞	骨腿丁台優	135	冬瓜	冬瓜大丁追	110	蒜香	履歷蚵白菜	130	榨菜	榨菜絲特	27	麥片20 胚芽米20
			九層塔	2	瓜什錦	上肉片台優	12	香	嫩薑絲	1	菜	上肉絲台優	12	
			蒜仁	1		黑蠔菇又名	12	蚵	秀珍菇	9	肉	嫩薑絲	2	
			薑片	1		紅蘿蔔大丁	10	白			絲	金針菇	15	
			米血丁	8包		嫩薑絲	2	菜			湯	蔥	1	
			栗子熟	8		木耳絲	6							人數:1,625
						魷魚切追溯	12							
12月1日週二	胚芽飯	古都肉燥	粗絞肉台優	108	白菜滷	大白菜切追	108	翠綠	履歷油菜截	130	剝皮	白蘿蔔大丁	55	
			豆干丁非基	45		紅蘿蔔片	6	油	嫩薑絲	1	辣	皮絲	3	
			蒜末	1		木耳絲追溯	6	菜	秀珍菇	6	椒	骨腿丁台優	18	
			紅蔥頭切片	3		洗選蛋追溯	8				雞	薑片	2	
			鈕菇台灣	1		粗蒜末	1				湯	剝皮辣椒	10罐	
			鷄蛋	20		鈕菇台灣	1							人數:1,625
						冬蝦	1							
						花枝粿	18							
12月2日週三		麵線糊	紅麵線	47	香雞排	香雞排	1625?	蝦皮	綠豆芽有機	123	椒鹽	毛豆莢台優	130	紅藜2斤 小米10
			上肉絲台優	24	椒鹽粉一斤	椒鹽粉一斤	1盒	銀芽	韭菜	2	毛	蒜末	1	
			鮮筍絲追溯	17					紅蘿蔔絲	7	豆	椒鹽粉一斤	1盒	
			紅蘿蔔絲	9					粗蒜末	1.5	莢	八角粒小磨	1包	
			木耳絲追溯	7										
			紅蔥頭切片	2										
			鈕菇台灣	1										
			大白菜切追	50										
			香菜	1										
			肉羹	21										人數:1,625
12月3日週四	藜米飯	紅燒鮮魚	烏魚六七追	1625pc	玉米三色	玉米粒台優	60	蒜香	履歷青江菜	130	南瓜	中排骨台優	18	蕎麥20
			青蒜	2		小蝦仁	12	青	粗蒜末	1	排	南瓜中丁追	24	
			粗蒜末	1.5		毛豆仁特冷	12	江	秀珍菇	9	骨	嫩薑絲	1	
			辣椒	1		粗蒜末	2	菜			湯	洋芋中丁追	24	
			嫩薑絲	2		紅蘿蔔小丁	10					洋蔥中丁追	13	
						洋蔥小丁追	25					芹菜	1	
						粗絞肉台優	18							人數:1,625
12月4日週五	蕎麥飯	咕咾豆腐	嫩油豆腐丁	98	紅蘿蔔炒蛋	洗選蛋追溯	90	蒜香	履歷高麗菜	130	車城	綠豆仁	35	
			洋蔥去皮追	15		紅蘿蔔絲	20	高	紅蘿蔔絲	6	綠	桂圓	3盒	
			鳳梨丁桶裝	8桶		碎脯	12	麗	粗蒜末	1	豆	二砂包糖一	45包	
			木耳絲追溯	5		蔥	5	菜	木耳絲	3	蒜			
			紅蘿蔔	5		玉米粒台優	15							
			粗蒜末	1.5										
			綠花冷凍台	12										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%。