

# 臺中市 九德國小 112 學年度第二學期第 8 週 午餐食譜設計表

葷 1541 + 素 49 單品：1650

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
4月1日一	麥片飯	冰糖豬腳	肉丁 66 豬腳丁 60 紅蘿蔔大丁 10 白蘿蔔大丁 10 薑片 1 熟花生 20 鵪鶉蛋 15 蒜仁 1	豆薯肉絲	豆薯條 60 洋芋條 30 紅卜絲 12 木耳絲 10 肉絲 18 乾香菇絲 0.6 蒜末 1 青蔥 1	炒青菜	福山萵苣 130 絞肉 3 紅蔥末 2	蘿蔔丸子湯	白蘿蔔大丁 50 虱目魚丸 18 紅卜大丁 6 芹菜去葉 1 排骨丁 12	麥片 20 洋薏仁 20
4月2日二	薏仁飯	香菇瓜仔雞	腿丁 129 冬瓜大丁 30 紅蘿蔔大丁 12 鈕菇 1斤 蒜仁 1 薑片 2 桶蔭瓜 4桶	肉燥蒸蛋	洗選蛋 95 粗絞肉 9 紅蔥末 2 青蔥 2	炒青菜	場)有機苜 130 葉白菜 金針菇 5 蒜末 1	酸辣湯	肉絲 12 豆腐絲 6板 榨菜絲 3 鮮筍絲 12 紅蘿蔔絲 5 豬血絲 20 青蔥 1 木耳絲 6	水果
4月3日三		青醬海陸義大利麵	九層塔 5 白油麵 230 洋蔥小丁 30 胡蘿蔔小丁 5 玉米粒 15 三色豆 10 絞肉 21 義式香料粉 2包 白汁粉 4大包 起司粉 1K 2大罐 蝦仁 5 蒜泥 3 魷魚圈 6	卡拉雞排	卡拉雞腿 1650P 堡 C	炒青菜	高麗菜切 130 培根 6 木耳 3 蒜末 1	檬愛玉山粉圓	冬瓜磚 30塊 山粉圓 2 二砂 1箱 愛玉-切 60 檸檬 1斤 鮮檸檬 4罐	優酪乳 1053 鮮奶 54 豆漿 544

**【本校使用台灣國產豬肉】**

## 臺中市 九德國小 112 學年度第二學期第 9 週 午餐食譜設計表

葷 1541 + 素 49 單品：1650

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
4月8日一	麥片飯	麻油煙鴨	鴨肉丁 130 米血丁 15 薑片 2 高麗菜切 40 枸杞 1.2 袖珍菇 9 百頁豆腐 10	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 2	炒青菜	青江菜 130 袖珍菇 6 蒜末 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 履歷無糖豆漿 5		麥片 20 洋薏仁 20
4月9日二	薏仁飯	醬燒豬肉豆腐煲	豬肉片 108 油豆腐丁 30 金針菇 15 蒜仁 2 青蔥 1.5 四季豆 10	花卉什錦	冷凍青花菜 130 肉片 12 鮑魚菇 9 胡蘿蔔片 10 木耳絲 6 蒜末 1.5	炒青菜	場)有機蒜末 1 白精靈菇 5	黃瓜魚丸湯	大黃瓜大丁 60 虱目魚丸 10 秀珍菇 12 金針菇 10 芹菜去葉 2 薑絲 1 紅蘿蔔大丁 5	水果	
4月10日三		古早味米糕	長糯米 35 乾香菇絲 2 肉絲 42 粗絞肉 21 紅蔥末 5 鵝蛋 25 香菜 1 蒜泥 1 櫻花蝦 1.5	十三香滷雞腿	雞腿 D6 1650P C 薑片 1 蒜仁 1 十三香 2盒 青蔥 2	炒青菜	小白菜 130 鴻喜菇 5 蒜末 1	豬血湯	豬血丁 30 酸菜絲 5 上肉片 12 筍干 1箱 薑絲 1 香菜 2		五穀米 20 優酪乳 1053 鮮奶 54 豆漿 544
4月11日四	五穀飯	塔香魚丁	水鯊魚丁 180 杏鮑菇 27 洋蔥絲 10 九層塔 1.5 薑片 1.5 蒜泥 1	塔香海根	海帶根 80 胡蘿蔔片 8 豆干片 40 九層塔 2 粗蒜末 1 青蔥 2	炒青菜	福山萵苣 130 紅蔥末 1 粗絞肉 6	味噌豆腐湯	味噌 4大盒 豆腐切 11盤 柴魚片 2包 肉片 6 青蔥 1 薑絲 1	水果	紫米 20
4月12日五	紫米飯	紅燒豆輪	小豆輪 5包 白蘿蔔大丁 40 紅蘿蔔大丁 5 油豆腐丁 30 鈕菇 1 青蔥 1 蒜仁 1 脆瓜 4桶	麻香炸蛋	水煮蛋 1650pc 白麵線 30把 薑片 2 枸杞 3包	炒青菜	油菜 130 鮮香菇 6 蒜末 1	摩摩喳喳	芋頭小丁 40 西谷米 15 奶粉 3 二砂 20包 椰奶粉 4包 蒟蒻條 5桶		

【本校使用台灣國產豬肉】

## 臺中市 九德國小 112 學年度第二學期第 10 週 午餐食譜設計表

葷 1541 + 素 49 單品：1650

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
4月15日一	麥片飯	古都肉燥	絞肉 120 紅蔥末 2 乾香菇絲 2斤 豆干丁 40 蒜末 1 鵝蛋 30	奶焗洋芋	洋芋大丁 85 洋蔥大丁 30 玉米粒 30 碎培根 12 奶油 1大罐 乳酪絲 3包	炒青菜	鵝白菜 130 袖珍菇 6 蒜末 1	山藥玉米湯	紅棗 4包 玉米穗切段Q 40 芹菜去葉 2 紅蘿蔔大丁 5 排骨丁 12 山藥大丁 20	麥片 20 小米 20
4月16日二	小米飯	番茄奶香魚丁	鯊魚丁 170 番茄 20 節瓜片 20 奶粉 3 起司粉 1K 3包 新鮮玉米筍 10	西芹豆干	西芹片 70 肉絲 18 豆干片 18 小黑輪條 15 -如 紅蘿蔔片 4 粗蒜末 1 青蔥 1	炒青菜	有機 130 金針菇 5 蒜末 1	海芽豆腐湯	乾海帶絲 1.5 盤裝豆腐切 9板 虱目魚丸 10 青蔥 1 薑絲 1	
4月17日三		虱目魚粥	虱目魚柳 33 鮮筍絲 18 高麗菜切 40 紅蘿蔔絲 10 嫩薑絲 2 芹菜去葉 2 生香菇 6 上肉絲 12 紅蔥末 3	五香滷味	千層豆干 60 小貢丸 30 杏鮑菇 30 玉米塊 30 紅蘿蔔大丁 10 米血丁 20 水晶餃 15 青蔥 2 薑片 1 蒜仁 1	炒青菜	油菜 130 黑豪菇 5 蒜末 1	芝麻包	芝麻包 1630p c	燕麥 20  優酪乳 1053 鮮奶 54 豆漿 544
4月18日四	燕麥飯	味噌燉雞	大白菜 30 味噌 4盒 骨腿丁 150 玉米粒 15 新鮮青花菜 20 蒜末 1.5	麻婆豆腐	薄豆腐* 25板 非(硬、切) 三色豆 15 粗絞肉© 15 蒜末 1 青蔥 1 四角油腐 30	炒青菜	福山萵苣 130 紅卜絲 3 紅蔥末 1.2 蒜末 1	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 肉片 12 柴魚片 2包 芹菜去葉 1	有機糙米 30 有機白米 90
4月19日五	有機糙米飯	柚子素雞丁	素雞丁 54 洋蔥大丁 25 杏鮑菇 21 紅椒(粗絲) 9 黃椒(粗絲) 9 油豆腐丁 40 柚子醬 1K 5桶 青蔥 2 蒜泥 1.5 柳橙汁光泉 3罐 1.4L	豆皮素雞小瓜	素豆雞片 50 豆包切 4 30 小黃瓜切 25 片 玉米穗段 20 薑絲 2 紅蔥末 1	炒青菜	高麗菜 130 紅卜片 4 木耳絲 3 蒜末 1	花生粉圓豆花	花生半-甜湯 6 用 豆花 2KG 74盒 1班 1盒 粉圓 24 台二砂 20包	

【本校使用台灣國產豬肉】

# 臺中市 九德國小 112 學年度第二學期第 11 週 午餐食譜設計表

葷 1541 + 素 49 單品：1650

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
4月22日一	麥片飯	芋頭燒排骨	芋頭大丁 50 豆豉 6包 排骨丁 69 肉丁 60 蒜泥 1 薑末 1 青蔥 2 蔴瓜 3桶	瓠瓜什錦	瓠瓜片 120 肉片 15 紅蘿蔔片 7 木耳絲 8 蒜末 1 青蔥 1 蝦皮 1	炒青菜	空心菜 130 絞肉 6 紅蔥末 2	古早味湯	小貢丸 6 三角油腐 10 上肉片 12 筍干 6 酸菜絲 3 傳統豆腐 5板 紅蔥末 1 薑絲 1 韭菜 1	麥片 20 胚芽米 20
4月23日二	胚芽飯	三杯魚丁	鯊魚丁 190 百頁豆腐 20 杏鮑菇 27 青蔥 2 洋蔥絲 10 九層塔 3 蒜泥 1 薑片 2	雙色豆腐	薄豆腐*切 19板 豬血切大 40 丁 肉絲 12 金針菇 10 香菜 0.6 紅椒絲 10 酸菜絲 12	炒青菜	有機袖珍菇 130 蒜末 6 1	筍片鮮菇湯	鮮筍片 35 金針菇 5 排骨丁 12 鮮香菇 9 香菜 1 紅蘿蔔片 6	
4月24日三		魷魚肉羹飯	柴魚片 3包 魷魚圈 30 赤肉羹 30 九層塔 2 紅蘿蔔絲 10 筍絲 15 木耳絲 5 紅蔥末 2 豆芽菜 40	肉圓	肉圓 1680pc 蒜泥 1.5 香菜 2.5	炒青菜	青江菜 130 鮮香菇 6 蒜末 1	古早味紅豆餅	古早味紅豆餅 1630pc	五穀米 20 履歷豆漿 1650個
4月25日四	五穀飯	洋芋茄子雞丁	骨腿丁 120 洋芋大丁 42 茄子 15 紅蘿蔔大丁 6 蒜仁 1 青蔥 1	黃瓜鮮燴	大黃瓜片 110 厚 上肉片 12 紅蘿蔔片 9 木耳絲 5 生香菇 6 粗蒜末 1 青蔥 1.2	炒青菜	油菜 130 金針菇 5 蒜末 1	蘿蔔排骨湯	排骨丁 9 白蘿蔔大丁 53 紅蘿蔔大丁 5 柴魚片 2包 芹菜去葉 1	
4月26日五	素香鬆飯	佛跳牆	大白菜切 90 胡蘿蔔片 10 鵝蛋 25 殺菁筍片 24 芋頭切丁 29 素排骨酥 12 油皮 5.4 乾香菇 1.2 香菜 1 蒜仁 2	白醬年糕	乳酪絲 4包 洋芋大丁 40 紅卜大丁 9 白汁粉 5包 年糕條 30K 洋蔥大丁 10 油豆腐 60 生香菇 9 冷-青花椰 24	炒青菜	小白菜 130 鴻喜菇 5 蒜末 1	紅豆紫米湯	紫米(提早) 20 履歷紅豆 24 (早桂圓 3盒 二砂 20包	富貴牌香鬆 10包

**【本校使用台灣國產豬肉】**

# 臺中市 九德國小 112 學年度第二學期第 12 週 午餐食譜設計表

葷 1541 + 素 49 單品：1650

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
4月29日一	麥片飯	酥炸烏魚片	烏魚片 1720P -全國 C 蒜末 1.2 青蒜 5 薑片 2	南瓜海鮮煲	南瓜去皮 50 中丁 薄板豆腐 15 板 魷魚條 12 毛豆仁冷 8 凍 紅蘿蔔小 10 丁 粗蒜末 1	炒青菜	油菜 130 袖珍菇 6 蒜末 1	金針排骨湯	乾金針 1 鮮筍片 30 龍骨丁 12 杏鮑菇 9 玉米塊 18 薑片 1	麥片 20 胚芽米 20
4月30日二	胚芽飯	玉米蒸肉餅	粗絞肉 90 玉米粒 30 鮮筍小丁 25 蒜泥 1 薑末 1 蔥 2	宜蘭西魯肉	肉絲 15 鮮筍絲 24 金絲菇 20 大白菜切 60 胡蘿蔔絲 7 乾香菇絲 1.5 雞蛋 12 冬蝦 1.2 香菜 1.2	炒青菜	有機菜 130 金針菇 5 蒜末 1	藥膳凍豆腐湯	凍豆腐 15 高麗菜切 45 紅卜片 6 青蔥 1 排骨丁 12 當歸藥包 15 包	
5月1日三		肉燥炒麵	白扁麵 210 粗絞肉 75 香菇絲 1.9 冬蝦 2.8 紅蔥末 1.9 豆乾丁 28 豆芽菜 28 紅蘿蔔絲 4.7 韭菜 1.9	章魚燒	花枝丸 3300 2pc/人 柴魚片 3包 (細) 海苔粉 1 包	炒青菜	小白菜 130 香菇 6 蒜末 1	豆薯蛋花湯	豆薯粗絲 45 雞蛋 18.6 大骨 12 青蔥 1	紫米 20
5月2日四	紫米飯	梅汁翅小腿	翅小腿 3260pc 香菜 1 白芝麻 1 薑片 1.5 蒜仁 1.5 冰糖 2 包 紫蘇梅 3 罐 梅汁粉 1 包	如意彩絲	黃豆芽 50 青椒絲 20 肉絲 15 白乾絲 25 木耳 10 紅卜絲 6 蒜末 1.2	炒青菜	青江菜 130 白精靈菇 5 蒜末 1	榨菜肉絲湯	榨菜 24 肉絲 12 冬粉 9 青蔥 1 薑絲 2	胚芽米 20
5月3日五	胚米飯	三杯鮮菇	百頁豆腐 70 切 杏鮑菇 30 紅蘿蔔片 5 鴻喜菇 10 生香菇 10 九層塔 2 素火腿丁 11	玉米蛋大板燒	雞蛋 170 斤 玉米粒 13 紅蘿蔔絲 5 青蔥 2 柴魚片 2 包 海苔絲 2 包 照燒醬 2 罐 白芝麻(熟) 1	炒青菜	空心菜 130 絞肉 3 紅蔥末 2	綠豆地瓜湯	綠豆 16 履歷地瓜 40 大丁 砂糖 20 包 芋圓 9 地瓜圓 6	

**【本校使用台灣國產豬肉】**