

## 臺中市烏日區九德國小午餐食譜數量設計表

113學年度第二學期第 4 週

用餐人數： 1,680

單位：公斤

印表日期： 0114.02.17

日期	主食	菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	蔬菜用量明細		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	
3月3日週一	麥片飯	照燒雞翅	雞翅六台優	1680pc	和風關東煮	白蘿蔔大丁	60	翠綠油菜	履歷油菜截	136	結頭鮮菇湯	結頭菜中丁	50	麥片15 小米15 溪南水果  人數:1,680
			蒜仁	1		油豆腐丁傳	25		蒜末	1		金針菇有機	15	
			薑片	1		履歷紅蘿蔔中丁	8		秀珍菇追溯	6		排骨丁台優	12	
			照燒醬大	2桶		米血丁CAS	9包					香菜	1	
			白芝麻熟	1		芹菜去葉有機	1							
			柴魚片半斤	3包		小黑輪條如CAS	15							
						蒜末	1							
		柴魚片一斤	1包											
3月4日週二	小米飯	蒙古炒肉	上肉片台優	102	雙花續紛	木耳絲追溯	3	有機銀芽	綠豆芽有機	130	海芽蛋花湯	乾海帶芽	2	綜合堅果隨身包  人數:1,680
			高麗菜台優	27		鵝蛋QR福霖	15		紅蔥末	2		洗選蛋追溯	12	
			洋蔥切片追	20		履歷紅蘿蔔	3		韭菜切段追	2		蔥	1	
			豆干片非基	17		粗蒜末	2		上肉絲台優	9		嫩薑絲	1	
			履歷紅蘿蔔	9		綠花椰菜CAS	72					正大骨台優	9	
			烤肉醬大萬	1桶		白花冷凍台	48							
			九層塔作清	2		杏鮑菇支有	6							
3月5日週三	散壽司	壽司醋	壽司醋	10罐	蠔油雞腿	雞腿六台優	1650pc	蒜香菠菜	履歷菠菜截	140	綜合湯	薄板豆腐大丁	7盤	鮮奶新鮮屋 鮮豆漿光泉 五穀米15  人數:1,650
			牛頭牌玉米	10桶		蠔油萬家香	2桶		蒜末	1		豬血切	24	
			鮪魚罐頭大	6桶		薑片	1		金針菇有機	10		三角油腐	10	
			洗選蛋追溯	30		蒜仁	1					虱目珍珠丸CAS	9	
			梅花片(臺灣)	6		退冰						正大骨CAS	12	
			海苔絲極細	4包								芹菜去葉有機	1	
			素肉鬆	10台										
			柴魚片半斤	6包										
			味醂大罐	2瓶										
3月6日週四	五穀飯	椒鹽魚丁	鯧魚丁追溯	200	芋香白菜	包心白菜CAS	105	蒜香福山萵苣	履歷福山萵	136	香菇雞湯	骨腿丁台優	18	小米 蘋果汁養樂多  人數:1,650
			百頁豆腐切	30		芋頭中丁追	20		粗蒜末	2		鈕菇台灣	1.2	
			蔥	2		履歷紅蘿蔔	7		鮑魚菇追溯	6		薑片	1	
			蒜仁	2		上肉絲台優	18					桶蔭瓜	2桶	
			薑片	2		粗蒜末	1					冬瓜中丁追	52	
			九層塔作清	2		蔥	1							
						冬蝦	1							
						乾香菇片台	1台斤							
						角螺非基改	3.6							
3月7日週五	小米飯	素肉燥	碎花瓜	24	玉米燴蛋	玉米粒富士	30	蒜香蚵白菜	履歷蚵白菜	136	蓮子銀耳湯	白木耳	3	藍莓寒天貝  人數:1,680
			豆干丁非基	75		洗選蛋追溯	108		蒜末	1		蓮子台灣	6台斤	
			碎麵輪	15		履歷紅蘿蔔	5		生香菇朵追	6		桂圓	3盒	
			杏鮑菇支有	15		履歷洋蔥切	25					紅棗台灣	2台斤	
			乾香菇片台	2		蒜末	2					二砂包糖一	20包	
			蒜末	1										

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

113學年度第二學期第 5 週

用餐人數： 1,680

單位：公斤

印表日期： 0114.02.17

日期	主食	菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	蔬菜用量明細		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	
3月10日週一	芝麻飯	鹽水雞	骨腿丁台優	132	滷四角油豆腐	嫩油豆腐丁	80	有機青松菜	青松菜有機	138	四神湯	龍骨丁台優	24	黑芝麻熟水果
			綠花椰菜	18		水煮花生	10		蒜末	1		大麥小薏仁	8	
			杏鮑菇支有	9		履歷紅蘿蔔	5		鮑魚菇追溯	6		蓮子台灣	3台斤	
			木耳朵追溯	4		海帶結	30					淮山又名山	1台斤	
			鮮筍片追溯	6		薑片	1					芡實	1台斤	
			蔥	2		蒜仁	1					山藥中丁追	32	
			花椒粉小磨	1盒		蔥	1					薑片	1	
			椒鹽粉一斤	2盒		鵝蛋QR福霖	15					當歸公斤	0.6	
3月11日週二	紅藜飯	虱目魚排	虱目魚排	1680pc	宜蘭西魯肉	上肉絲台優	21	蒜香菠菜	履歷菠菜截	143	酸辣湯	薄板豆腐盤	6盤	紅藜
			蒜末	2		鮮筍絲追溯	25		蒜末	1		鮮筍絲追溯	12	
			蝦餅	5包		金針菇有機	10		金針菇有機	10		木耳絲追溯	6	
			蔥	1		履歷包心白	50					履歷紅蘿蔔	6	
						履歷紅蘿蔔	6					上肉絲台優	9	
						乾香菇片台	1					香菜	1	
						洗選蛋追溯	9					洗選蛋追溯	12	
						冬蝦	1.2					豬血切(使用)	15	
3月12日週三	星州湯麵		白油麵	233	香檸雞柳條	雞柳生鮮追	170	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜	138	黑糖捲	黑糖卷奇美	1650pc	鮮奶新鮮屋 鮮豆漿光泉 小米
			上肉片台優	24		檸檬汁鮮	2瓶		嫩薑絲	1				
			履歷高麗菜	67		柳橙汁鮮	4罐		鮑魚菇追溯	6				
			紅蔥末	1.8		柳丁公斤	2							
			履歷洋蔥中	18		香菜	1.5							
			奶粉公斤	5										
			咖哩粉一斤	2盒										
			康寶巴黎風	1盒										
			康寶海龍皇	2罐										
			香茅粉檸檬	2包										
			粗蒜末	2										
			魷耳條	10包										
			金針菇有機	10										
			木耳絲追溯	5										
虱目珍珠丸	12													
3月13日週四	小米飯	筍干燒鴨	櫻桃鴨肉丁	130	肉燥蒸蛋	洗選蛋追溯	100	翠綠油菜	履歷油菜截	136	冬瓜排骨湯	冬瓜大丁追	63	蘋果汁養樂 燕麥粒
			筍干	36		粗絞肉台優	12		蒜末	1		中排骨台優	9	
			蒜仁	2		紅蔥末	2		生香菇追溯	6		嫩薑絲	1.2	
			薑片	2		蔥	2					秀珍菇追溯	6	
			酸菜絲	15		乾香菇片台	1.2台							
			油豆腐丁傳	30										
3月14日週五	燕麥飯	紅燒豆包	千層豆干非	42	焗汁洋芋	螺絲麵	25包	蒜香福山萵	履歷福山萵	136	紫米紅豆湯	紫米黑糯米	20	牛奶蒸果子
			薑片	1.2		履歷洋芋大	64		粗蒜末	2		紅豆履歷	25	
			蒜仁	1.2		履歷紅蘿蔔	8		鮑魚菇追溯	6		桂圓	2盒	
			綠花椰菜	30		毛豆仁	13					二砂包糖一	20包	
			炸豆包非基	50		康寶白汁粉	4包					五行湯圓七	15	
			鈕菇台灣斤	2台斤		乳酪絲	3							
						玉米粒富士	30							

人數:1,680

人數:1,680

人數:1,680

人數:1,680

人數:1,680

## 臺中市烏日區九德國小午餐食譜數量設計表

113學年度第二學期第 6 週

用餐人數： 1,680

單位：公斤

印表日期： 0114.02.17

日期	主食	菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	蔬菜用量明細		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	
3月17日週一	麥片飯	鮮蔬椒鹽排骨丁	排骨丁	36	筍茸炒肉	筍茸	168	健康蔬菜	時令青菜	137	剝皮辣椒雞湯	冬瓜大丁追	53	麥片 胚芽米 水果 人數:1,680
			上肉丁	180		上肉絲台優	21		粗蒜末	1		骨髓丁台優	21	
			玉米穗	15		履歷紅蘿蔔	7		鮑魚菇追溯	6		薑片	2	
			青花菜	20		蒜末	2					剝皮辣椒	10罐	
			杏鮑菇	10								乾香菇片台	1.2台	
			紅蘿蔔大丁	5										
			青蔥	2										
			蒜泥	1										
			洋蔥大丁	10										
			奶油	3塊										
小番茄	6													
3月18日週二	胚芽飯	親子丼	骨髓丁台優	150	黃瓜鵪蛋	大黃瓜厚片	97.4	健康蔬菜	時令青菜	137	南瓜濃湯	南瓜去皮小	30	綜合堅果隨 人數:1,680
			洋蔥中丁追	20		鵪蛋(台灣)	21.8		粗蒜末	1		洋芋小丁追	12	
			履歷紅蘿蔔	7		紅蘿蔔絲追	8.4		鮑魚菇追溯	6		洋蔥小丁追	10	
			洗選蛋追溯	9		木耳絲追溯	6.7					洗選蛋追溯	13	
			海苔絲	3包		蒜末	1.7					粗絞肉台優	6	
			蔥	2								奶粉公斤	5	
			蒜末	2								杏鮑菇支有	9	
												履歷紅蘿蔔	5	
3月19日週三	清水米糕	清	長糯米	35	卡啦胸肉排	卡啦胸肉排	1650pc	健康蔬菜	時令青菜	137	榨菜肉絲湯	榨菜絲特	24	鮮豆漿光泉 小米 人數:1,680
			乾香菇絲	2					粗蒜末	1		上肉絲台優	12	
			肉絲	42					鮑魚菇追溯	6		紅蔥末	1	
			粗絞肉	21								金針菇有機	15	
			紅蔥末	5								蔥	1	
			鵪蛋	25								油腐丁	10	
			香菜	1										
			蒜泥	1										
			櫻花蝦	1.5										
3月20日週四	小米飯	泰式打拋肉	粗絞肉台優	111	西芹魷魚	西洋芹菜切	90	健康蔬菜	時令青菜	137	日式味噌湯	薄板豆腐盤	12盤	蕎麥 蘋果汁養樂 人數:1,680
			豆干丁非基	37		蒜末	1.2		粗蒜末	1		味噌三公斤	3盒	
			洋蔥小丁追	26		履歷紅蘿蔔	7		鮑魚菇追溯	6		蔥	1	
			履歷蕃茄小	30		生香菇朵追	9					乾海帶芽	0.5	
			九層塔作清	1.5		魷魚切QR嘉	17包					洋蔥小丁追	15	
			紅蔥末	3		蔥	1					正大骨台優	12	
			魚露泰式	2罐										
			檸檬汁鮮	3瓶										
3月21日週五	蕎麥飯	紅燒豆腸	豆腸炸過非	68	咖哩炸蛋	白煮蛋	1680pc	健康蔬菜	時令青菜	137	綠豆地瓜湯	綠豆	20	奶酥麵包大 人數:1,680
			酸菜絲	12		茄子	16		粗蒜末	1		履歷地瓜中	30	
			木耳絲追溯	5		洋蔥小丁	9		鮑魚菇追溯	6		二砂包糖一	20包	
			嫩薑絲	2		九層塔	2					地瓜圓	9	
			履歷紅蘿蔔	6.4		綠咖哩	6包					芋圓	9	
			九層塔作清	2.5										
			百頁豆腐切	42										

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、青菜、菠菜等)3-6%；包葉菜類(高麗菜、大白菜、包心菜等)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

113學年度第二學期第 7 週

用餐人數： 1,680

單位：公斤

印表日期： 0114.02.17

日期	主食	菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	蔬菜用量明細		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	
3月24日週一	紅藜飯	玉米蒸肉餅	粗絞肉	114	起司年糕	洋芋小丁追	73	健康蔬菜	時令青菜	137	九尾雞湯	骨髓丁台優	24	紅藜 燕麥粒 水果 人數:1,680
			冷凍玉米粒	36		履歷紅蘿蔔	12		粗蒜末	1		九尾苔草追	5	
			鮮筍丁	28		奶粉公斤	3		鮑魚菇追溯	6		白蘿蔔大丁	30	
			青蔥	2		韓式年糕	50包					薑片	2	
			紅蔥末	2		粗蒜末	1.2							
			肉桂粉	1盒		洋蔥中丁追	20							
			蒜泥	1		生香菇朵在	6							
				乳酪絲	5									
3月25日週二	燕麥飯	南瓜椰漿燉雞	骨髓丁台優	129	螞蟻上樹	冬粉粒特級	21	健康蔬菜	時令青菜	137	酸白菜白肉鍋	酸白菜	18	綜合堅果隨 人數:1,680
			南瓜去皮小	42		履歷高麗菜	55		粗蒜末	1		履歷包心白	33	
			杏鮑菇支有	9		粗絞肉台優	12		鮑魚菇追溯	6		上肉片台優	12	
			綠花椰菜	24		履歷紅蘿蔔	7					嫩薑絲	2	
			茄子追溯	8		木耳絲追溯	7					紅蘿蔔片追	3	
			椰漿粉	4		粗蒜末	1.2					蔥	1	
			香茅冷凍	4包										
			香菜	1										
		奶粉公斤	3											
3月26日週三	海陸麵線糊	蔥燒豬排	紅麵線	48	新鮮豬排	新鮮豬排	1680pc	健康蔬菜	時令青菜	137	芝麻包	芝麻包	1680pc	紫米黑糯米 人數:1,680
			上肉絲台優	21		青蒜	5		粗蒜末	1				
			鮮筍絲追溯	18		蒜粒	1		鮑魚菇追溯	6				
			紅蘿蔔絲追	5		薑片	1							
			木耳絲追溯	5.9		荷蘭豆加工	5							
			紅蔥末	2.4		香菜	2							
			鈕菇台灣	1.2		雞蛋	30pc							
			履歷包心白	50										
			香菜	1										
			蝦仁台灣	6包										
			魷魚切QR嘉	6包										
3月27日週四	紫米飯	日式柴魚丁	旗魚丁追溯	150	腰果四色	洋芋中丁追	50	健康蔬菜	時令青菜	137	青菜蛋花湯	履歷蚵白菜	38	保久乳全脂 人數:1,680
			白芝麻熟	1		玉米粒富士	30		粗蒜末	1		洗選蛋追溯	12	
			海苔絲極細	2包		腰果生	6		鮑魚菇追溯	6		正大骨台優	9	
			柴魚絲	5包		履歷紅蘿蔔	9					嫩薑絲	2	
			百頁豆腐切	30		毛豆仁	15					履歷紅蘿蔔	8	
			蒜泥	1		粗蒜末	1.5							
			香菜	1		粗絞肉台優	12							
3月28日週五	地瓜飯	三杯麵腸	麵腸片	90	麻藥蛋	白煮蛋	1680pc	健康蔬菜	時令青菜	137	珍珠鮮奶茶	濕粉圓大珍	39	履歷地瓜中 有機白米 有機糙米 人數:1,680
			酸菜絲	15		洋蔥小丁	20		粗蒜末	1		紅茶包卡薩	3袋	
			粗蒜末	2		青蔥	3		鮑魚菇追溯	6		奶粉公斤	5	
			薑片	2		蒜泥	2					二砂包糖一	20包	
			蔥	2		熟白芝麻	1							
			九層塔作清	2										
			杏鮑菇支有	24										

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

113學年度第二學期第 8 週

用餐人數： 1,680

單位：公斤

印表日期： 0114.02.17

日期	主食	菜名	主菜用量明細		菜名	副菜(一)用量明細		菜名	蔬菜用量明細		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	
3月31日週一	有機飯	咖哩雞	骨腿丁台優	132	塔香海帶根	海帶根	80	健康蔬菜	時令青菜	137	羅宋湯	履歷包心白	30	水果
			洋芋大丁追	30		履歷紅蘿蔔絲	5		粗蒜末	1		履歷蕃茄去	17	
			洋蔥去皮追	15		九層塔作清	2		鮑魚菇追溯	6		油豆皮非基	1.8	
			茄子追溯	10		嫩薑絲	2					凍豆腐非基	10	
			綠咖哩塊	6盒		上肉絲台優	12					洋蔥中丁追	10	
			甜咖哩塊佛	5盒		豆干片	25					芹菜去葉追	1	
			椰漿粉	3								肉片	6	
			白精靈追溯	12										
													人數:1,680	

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