

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

素 49 單品：60

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	冰糖油豆腐	油豆腐丁 4 紅蘿蔔大丁 0.5 白蘿蔔大丁 1.5 薑片 0.1 熟花生 0.2 鵝蛋 1	豆薯豆干	豆薯條 2 洋芋條 2 紅卜絲 0.3 木耳絲 0.3 乾香菇絲 0.05 豆干片 1.5	炒青菜	福山萵苣 5 紅蘿蔔絲 0.3 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.2	蘿蔔丸子湯	白蘿蔔大丁 2.5 素丸子 0.8 紅卜大丁 0.3 芹菜去葉 0.1 鮮香菇 0.6	
4 月 2 日 二	薏仁飯	香菇瓜仔冬瓜	海帶結 1.5 豆輪 0.5 甜玉米塊 2 冬瓜大丁 2 紅蘿蔔大丁 0.3 丁 鈕菇 0.05 桶蔭瓜 1 小	玉米櫛瓜蒸蛋	洗選蛋 6 斤 櫛瓜 1 玉米粒 1	炒青菜	場)有機苜 5 葉白菜 金針菇 0.5 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.2	酸辣湯	豆腐 1.2 2 盒 榨菜絲 0.4 鮮筍絲 0.8 紅蘿蔔絲 0.3 木耳絲 0.3 雞蛋 5 顆	
4 月 3 日 三		青醬義大利麵	九層塔 0.2 白油麵 9 胡蘿蔔小丁 0.3 玉米粒 1 義式香料粉 1 玻璃 奶粉 0.3 起司粉 1K 公用 四季豆切 1 杏鮑菇 1.2 素火腿 1 條 素培根 1 包	義式素肉排	素喀拉排 60pc 義式香粉 1 罐 薑片 0.1 白精靈菇 0.6 紅蘿蔔絲 0.2 小黃瓜絲 0.5	炒青菜	高麗菜切 5 紅蘿蔔片 0.3 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.2	檸檬愛玉山粉圓	冬瓜磚 1 塊 山粉圓 0.1 二砂 2 包 愛玉切 4 檸檬 2 顆 黑糖 1 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 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	麻油猴頭菇	猴頭菇-調理 1.8 素米血 1 薑片 0.1 高麗菜切 1.5 枸杞 0.05 袖珍菇 0.8 百頁豆腐 1.5	螞蟻上樹	寬冬粉 1 高麗菜切 2 紅卜絲 0.3 木耳絲 0.3 乾香菇絲 0.05 香菇肉燥 1包 雪白菇 3包	炒青菜	青江菜 5 袖珍菇 0.5 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.2	牛奶火鍋湯	大白菜絲 2 角螺 1.8 0.2 凍豆腐 0.8 玉米穗段 1.5 奶粉 0.3 無糖豆漿-光 1L 泉	
4月9日二	薏仁飯	酥炸時蔬	杏鮑菇 1 茄子 1 地瓜粗條 1 南瓜去皮 1.5 籽 1 素鹽酥雞 1.5 九層塔 0.2	花卉什錦	冷凍青花菜 5 素火腿 1 鮑魚菇 0.6 胡蘿蔔片 0.3 木耳絲 0.3	炒青菜	場)有機 5 白精靈菇 0.6 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.2	黃瓜湯	大黃瓜大丁 2.5 秀珍菇 0.6 金針菇 0.6 芹菜去葉 0.1 薑絲 0.1 紅蘿蔔大丁 0.3 油豆皮 0.2	
4月10日三		古早味米糕	長糯米 1 乾香菇絲 0.05 玉米粒 1 鵪鶉蛋 2 香菜 0.1 雪蓮子 0.6 生栗子 1 素肉 0.2	豆包捲	豆包捲 60個 香菜 0.2 黃甜椒絲 1 紅甜椒絲 1 味島香鬆 1罐	炒青菜	小白菜 5 鴻喜菇 3小包 芹菜去葉 0.2 葉 0.2 薑絲 0.2	酸菜粉絲湯	酸菜絲 0.5 筍干 1 薑絲 0.1 香菜 0.1 粉絲 0.5 金針菇 1	
4月11日四	五穀飯	酸菜麵腸	麵腸片 3 杏鮑菇 1 酸菜絲 1 玉米塊 1.5 薑片 0.1	塔香海根	海帶根 3 胡蘿蔔片 0.3 豆干片 1 九層塔 0.1 白精靈菇 1	炒青菜	福山萵苣 5 紅卜絲 0.3 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.2	味噌豆腐湯	味噌 0.5 豆腐切 1版 薑絲 0.1 袖珍菇 0.6 海帶芽 0.1	
4月12日五	紫米飯	紅燒豆輪	小豆輪 0.5 白蘿蔔大丁 2 紅蘿蔔大丁 0.5 油豆腐丁 3 鈕菇 0.05 脆瓜 1小	麻香炸蛋	水煮蛋 60個 白麵線 1把 薑片 0.1 枸杞 0.1	炒青菜	油菜 5 鮮香菇 0.5 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.2	摩摩喳喳	芋頭小丁 2 西谷米 0.5 奶粉 0.3 二砂 2包 椰奶 1罐 蒟蒻條 公用	

【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	鵝蛋油腐	炸細油腐 60個 乾香菇絲 0.05 豆干丁 1 鵝蛋 1	奶焗洋芋	洋芋大丁 2 小黃瓜 1.5 玉米粒 2 素火腿 1 奶油 1小 乳酪絲 1包	炒青菜	鵝白菜 5 袖珍菇 0.5 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.2	山藥玉米湯	紅棗 0.1 玉米穗切段Q 2 芹菜去葉 0.1 紅蘿蔔大丁 0.3 山藥大丁 2 素排骨丁 0.6	
4月16日二	小米飯	番茄奶香	素鹽酥雞 3 蝴蝶麵 1包 番茄 1 節瓜片 1 奶粉 0.3 起司粉 1K 共用 新鮮玉米筍 0.6	西芹豆干	西芹片 3 豆干片 1 素黑輪 1 紅蘿蔔片 0.3 彩椒 1	炒青菜	有機 5 金針菇 0.5 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.2	海芽豆腐湯	乾海帶絲 0.05 豆腐 1.2 2盤 金針菇 1 薑絲 0.1	
4月17日三		芋頭玉米粥	高麗菜切 1.5 紅蘿蔔絲 0.3 嫩薑絲 0.1 芹菜去葉 0.1 生香菇 0.6 鴻喜菇 1 芋頭中丁 3 玉米粒 1	五香滷味	千層豆干 1.5 杏鮑菇 1 玉米塊 2 紅蘿蔔大 0.3 丁 黑豆干丁 1.2 素水晶餃 70顆 薑片 0.1	炒青菜	油菜 5 雪白菇 3包 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.2	芝麻包	60pc	
4月18日四	燕麥飯	味噌凍豆腐	大白菜 2 味噌 0.5 凍豆腐 3.5 玉米粒 1 新鮮青花菜 1.5 番茄 1	麻婆豆腐	薄豆腐* 1板 非(硬、切) 三色豆 1 四角油腐 1.5 四季豆切 1	炒青菜	福山高苳 5 紅卜絲 0.3 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.2	關東煮	白卜大丁 2.5 金針菇 1 油腐丁 0.8 鮮香菇 0.6 紅卜大丁 0.3 芹菜去葉 0.1	
4月19日五	有機糙米飯	柚子素雞丁	素雞丁 3 杏鮑菇 1.2 紅椒(粗絲) 0.3 黃椒(粗絲) 0.3 油豆腐丁 1 柚子醬 1K 共用 柳橙汁光泉 1罐 1.4L	豆皮素雞小瓜	素豆雞片 2 豆包切 4 1.5 小黃瓜切 1.2 片 玉米穗段 1.5 薑絲 0.1	炒青菜	高麗菜 5 紅卜片 0.3 木耳絲 0.3 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.2	花生粉圓豆花	花生半-甜湯 1 用 豆花 2KG 2盒 粉圓 2斤 台二砂 2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	醬爆鴨丁	素鴨肉片 4 素米血丁 2 薑片 0.1 九層塔 0.2 甜麵醬 1小罐	瓠瓜什錦	瓠瓜片 4 紅蘿蔔片 0.5 木耳絲 0.5 素腰花 1包	炒青菜	空心菜 5 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.2	古早味湯	素貢丸 1 三角油腐 1 筍干 0.5 酸菜絲 1 傳統豆腐 2盒 1.2 薑絲 0.1	
4月23日二	胚芽飯	三杯茄子	四分干 2 苦瓜大丁 3 杏鮑菇 1.5 九層塔 0.1 薑片 0.1 四季豆切 0.6	酸菜豆腐	薄豆腐*切 1板 金針菇 1 香菜 0.1 紅椒絲 0.3 酸菜絲 2 木耳絲 0.6	炒青菜	有機 5 袖珍菇 0.5 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.2	筍片鮮菇湯	鮮筍片 2.5 金針菇 1 素排骨 0.6 鮮香菇 0.6 香菜 0.1 紅蘿蔔片 0.3	
4月24日三		素肉羹飯	素肉羹 1.5 九層塔 0.1 紅蘿蔔絲 0.3 筍絲 1 木耳絲 0.3 豆芽菜 1 高麗菜 2.5 油豆皮 0.3	肉圓	素肉圓 60pc 香菜 0.1	炒青菜	青江菜 5 鮮香菇 0.5 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.2	古早味紅豆餅	古早味紅豆餅 60pc	
4月25日四	五穀飯	洋芋茄子麵腸	麵腸片 3 洋芋大丁 2 茄子 2 紅蘿蔔大丁 0.3 九層塔 0.1	黃瓜鮮燴	大黃瓜片 4厚 紅蘿蔔片 0.3 木耳絲 0.3 生香菇 0.6 素梅花片 1	炒青菜	油菜 5 金針菇 0.5 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.2	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔大丁 2.5 紅蘿蔔大丁 0.5 芹菜去葉 0.1 甜玉米塊 1.5	
4月26日五	素香鬆飯	佛跳牆	大白菜切 2 胡蘿蔔片 0.3 鵝蛋 1 芋頭大丁 1 素排骨酥 0.5 油皮 0.2 乾香菇 0.1 香菜 0.1	白醬年糕	乳酪絲 1包 洋芋大丁 2 紅卜大丁 0.3 奶粉 0.3 年糕條 1 油豆腐 2 生香菇 0.5 冷-青花椰 1.5	炒青菜	小白菜 5 鴻喜菇 3包 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.2	紅豆紫米湯	紫米(提早履歷紅豆(早桂圓二砂 1 2 0.1 2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	酥炸魚	素魚排 60PC 芋頭籤 3 百頁豆腐 2	南瓜海鮮煲	南瓜去皮 2 中丁 薄板豆腐 1板 毛豆仁冷凍 1 紅蘿蔔小丁 0.3	炒青菜	油菜 5 袖珍菇 0.5 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.2	金針排骨湯	乾金針 0.1 鮮筍片 1.5 杏鮑菇 0.6 玉米塊 2 薑片 0.1	
4月30日二	胚芽飯	鳳梨豆包	炸豆包 60個 鳳梨罐頭 2中 木耳絲 0.6 金針菇 0.3 杏鮑菇 0.3 鮮香菇 0.3 薑絲 0.1 番茄糊 1小罐	宜蘭西魯肉	鮮筍絲 1 金絲菇 1 大白菜切 3.5 胡蘿蔔絲 0.3 乾香菇絲 0.05 雞蛋 1斤 香菜 0.1	炒青菜	有機菜 5 金針菇 0.5 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.2	藥膳凍豆腐湯	凍豆腐 1 高麗菜切 2 紅卜片 0.3 當歸藥包 1包 皮絲 0.3 角螺 0.2	
5月1日三		素肉燥炒麵	白扁麵 9 毛豆仁 1 香菇絲 0.1 豆乾丁 1 豆芽菜 1.2 紅蘿蔔絲 0.3 香菇肉燥 1包	炸雙拼	炸湯圓 湯圓 1斤 3包 花生糖粉 1包 雞蛋豆腐 15盒 0.3	炒青菜	小白菜 5 香菇 0.5 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.2	豆薯蛋花湯	豆薯粗絲 2.5 雞蛋 1斤 金針菇 0.1	
5月2日四	紫米飯	梅汁油豆腐	嫩油豆腐 4 丁 小黃瓜 1 紅甜椒絲 0.6 香菜 0.1 白芝麻 0.1 薑片 0.1 冰糖 共用 紫蘇梅 1小 梅汁粉 共用	如意彩絲	黃豆芽 2 青椒絲 1 白乾絲 1 木耳 0.3 紅卜絲 0.3	炒青菜	青江菜 5 白精靈菇 0.6 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.2	榨菜粉絲湯	榨菜 1 袖珍菇 0.6 冬粉 0.5 薑絲 0.1	
5月3日五	胚米飯	三杯鮮菇	百頁豆腐 4 切 杏鮑菇 1 紅蘿蔔片 0.3 鴻喜菇 3小包 生香菇 0.6 九層塔 0.1 素火腿丁 1	奶油玉米穗	玉米穗半 60pc 條 奶油 1小	炒青菜	空心菜 5 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.5	綠豆地瓜湯	綠豆 1.5 履歷地瓜 2 大丁 砂糖 2包 芋圓 0.6 地瓜圓 0.6	

【本校使用台灣國產豬肉】