

臺中市 九德國小 109 學年度第二學期第 11 週 午餐食譜設計表(素)

葷 1589 + 素 43 單品：1620

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
5月3日一	紫米飯	香菇豆腸	豆腸片 2 冬瓜中丁 1.5 紅卜中丁 0.5 鈕菇 0.1 薑片 0.2 角螺 0.2 鮮香菇 1	豆薯雙絲	豆薯條 2.5 洋芋條 2 紅卜絲 0.5 木耳絲 0.5 乾香菇絲 0.1	炒青菜	青江菜 4.5 紅卜片 0.5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	牛奶火鍋湯	大白菜切 2 角螺 0.3 凍豆腐 1 玉米穗段 1.5 鮮奶 1罐 蔬菜豆腐 1	
5月4日二	燕麥飯	打拋肉	碎豆輪 0.8 杏鮑菇 1 九層塔 0.3 番茄 3 小豆乾丁 1 番茄醬中 1罐	越南河粉	寬冬粉 1 高麗菜切 1.5 蕃茄 1 九層塔 0.2 檸檬汁 1小罐 香菜 0.2 白精靈菇 1	炒青菜	暘)有機蔬菜 4.5 紅卜片 0.5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	蘿蔔丸子湯	白蘿蔔中丁 2 珍珠丸子 1 紅卜中丁 0.3 芹菜 0.1	
5月5日三		清水米糕	長糯米 1 乾香菇絲 0.2 玉米粒 2 雪蓮子 1 生栗子 1 香菜 0.2 鵝蛋 3 素肉絲 0.2	豆包捲	豆包捲 55個 香菜 0.2 黃甜椒絲 1 紅甜椒絲 1 味島香鬆 1罐	炒青菜	高麗菜 5 紅卜片 0.5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	酸辣湯	薄豆腐切 1板 榨菜絲 1 筍絲 1 木耳絲 0.6 香菜 0.2 紅蘿蔔絲 0.3 金針菇 0.5	
5月6日四	薏仁飯	素鹽酥雞	素鹽酥雞 4 九層塔 0.3 素蚵仔酥 3	鐵板三杯菇	杏鮑菇 2 秀珍菇 1.2 玉米筍 1 角螺 0.5 奶油 1小條 九層塔 0.2 彩椒絲 1	炒青菜	空心菜 4.5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	冬瓜鮮菇湯	冬瓜大丁 3 薑片 0.2 乾香菇 0.1 蔭瓜 1小罐 紅棗 0.2	
5月7日五	胚米飯	紅燒豆包	炸豆包 1/4 5 白白芝麻 0.1 黑黑芝麻 0.1 素素烤肉醬(菇) 1罐 香香菜 0.2 小小黃瓜片 2	佛跳牆	筍干 1 大白菜切 1.5 杏鮑菇 1 乾香菇絲 0.1 芋頭中丁 1 薑片 0.2 油豆腐 2 香菜 0.2 素排骨酥 1 鵝蛋 3	炒青菜	油菜 4.5 紅卜片 0.5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	檸檬愛玉	冬瓜磚 1塊 山粉圓 0.2 二砂 3包 愛玉 5 檸檬 4顆	

臺中市 九德國小 109 學年度第二學期第 12 週 午餐食譜設計表(素)

葷 1589 + 素 43 單品：1620

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
5月10日一	麥片飯	糖醋百頁	百頁豆腐 4 黃椒切丁 0.6 紅椒切丁 0.6 番茄醬 1 罐 新鮮檸檬汁 1 罐 香菜 0.2	蘿蔔羹	白卜絲 3 木耳絲 0.5 紅卜絲 0.3 乾香菇絲 0.1 金針菇 0.6 素肉羹 1 香菜 0.2	炒青菜	大陸妹 4.5 紅蘿蔔絲 0.5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	榨菜肉絲湯	榨菜 3 鮑魚菇 1.2 冬粉 1 薑絲 0.1	
5月11日二	薏仁飯	打拋肉	小豆輪 0.8 杏鮑菇 0.5 九層塔 0.3 番茄 3	絲瓜麵線	絲瓜切片 4 杏鮑菇 1 黑蠔菇 1 白麵線 0.5 枸杞 0.2 薑絲 0.2	炒青菜	暘)有機 4.5 紅卜絲 0.5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	關東煮	白卜大丁 1.5 金針菇 1 油腐丁 0.6 鮮香菇 0.6 紅卜大丁 0.2	
5月12日三		什錦炒麵	白扁麵 10 斤 素肉絲 0.2 紅卜絲 0.5 木耳絲 0.3 香菇絲 0.2 高麗菜切 2.5 甜豆筴 1	香滷豆干	大黑豆干 55pc 酸菜絲 1.5 薑絲 0.1 香菜 0.2	炒青菜	小白菜 4.5 紅卜絲 0.5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	泡菜凍豆腐湯	泡菜-素 3 凍豆腐 3 大白菜切 2 紅卜片 0.2 杏鮑菇 1	
5月13日四	五穀飯	筍干麵腸	栗子 1 芋頭中丁 2 麵腸片 2 筍干 1 紅蘿蔔中丁 0.6 薑片 0.1 辣椒 0.1 梅乾菜(切) 0.6	花卉什錦	冷凍青花菜 4.5 素火腿丁 2 鮑魚菇 1.2 胡蘿蔔片 0.5 木耳絲 0.5	炒青菜	油菜 4.5 紅卜絲 0.5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	冬瓜雞湯	冬瓜去皮籽 3.5 雪蓮子 0.6 薑絲 0.2 芹菜 0.2 紅蘿蔔大丁 0.3	
5月14日五	紫米飯	塔香油腐	油腐丁 3 皇帝豆 2 紅卜中丁 0.5 薑片 0.2 九層塔 0.25 豆腐 1.2 1 盒	玉米炒蛋	雞蛋 4 玉米粒 3 紅蘿蔔絲 0.6 白芝麻熟 0.3 芹菜去葉 0.2 海苔絲 0.1	炒青菜	青江菜 4.5 紅卜絲 0.5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	芋頭西米露	芋頭小丁 Q 2 西谷米 0.6 奶粉 0.5KG 二砂台糖 3 包	

臺中市 九德國小 109 學年度第二學期第 13 週 午餐食譜設計表(素)

葷 1589 + 素 43 單品：1620

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
5 月 17 日 一	麥片飯	小瓜什錦	小黃瓜 1.5 木耳 0.6 紅卜 0.6 甜豆筴 1 杏鮑菇 1 玉米筍 1	麻婆豆腐	薄豆腐* 1板 非 三色豆 1 素肉燥 1罐 四角油腐 1.5 丁	炒青菜	有機荷葉 4.5 白菜 紅卜絲 0.5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	酸菜鮮菇湯	酸菜絲 3 鮑魚菇 1.2 鮮香菇 1 薑絲 0.2 紅蘿蔔絲 0.3 金針菇 1	
5 月 18 日 二	小米飯	梅醬油豆腐	油豆腐丁 4.5 甜椒 1 梅子醬 1桶 白芝麻 0.1 梅子粉 1包	奶焗洋芋	洋芋大丁 3 青花椰 1 玉米粒 1 螺旋麵 2包 奶油 1小條 乳酪絲 1包	炒青菜	青江菜 4.5 紅卜絲 0.5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	蔬菜鮮菇湯	大白菜切 2 秀珍菇 0.6 鮮香菇 0.6 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.2	
5 月 19 日 三		麻油菇飯	鴻喜菇 1 芋頭中丁 2 玉米粒 1 乾香菇 0.2 薑片 0.1 枸杞 0.1	香滷豆包	炸豆包 55PC 1pc/人 Pc 薑片 0.1 芹菜 0.2 紅卜片 0.1	炒青菜	油菜 4.5 紅卜絲 0.5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	玉米湯	小丸子 1 玉米穗切段 4 Q 芹菜去葉 0.2 紅蘿蔔大丁 0.5	
5 月 20 日 四	有機糙米飯	椒鹽魚條	素魚排 55PC 地瓜切條 3 (粗條) 百頁豆腐 2	黃瓜鮮燴	大黃瓜片 3.5 厚 紅蘿蔔片 0.5 木耳絲 0.5 生香菇 1 素蝦仁 1包 素腰花 1	炒青菜	空心菜 4.5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	四神湯	洋蔥仁 0.6 蓮子 0.3 淮山 0.1 芡實 0.1 山藥去皮 2.5 薑片 0.1 當歸 0.1	
5 月 21 日 五	燕麥飯	紅燒鳳梨雞丁	素雞丁 2 杏鮑菇 1 紅椒(粗絲) 0.6 黃椒(粗絲) 0.6 油豆腐丁 1.5 九層塔 0.2 薑片 0.2 鳳梨去皮 1	咖哩菇蛋	水煮蛋 55pc 番茄 3 咖哩塊 1盒 椰漿 1罐 白精靈菇 2 香菜 0.1 新鮮檸檬 1罐 汁	炒青菜	高麗菜 5 紅卜片 0.5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	綠豆地瓜湯	綠豆 1 地瓜小丁 Q 2 砂糖 3包 芋圓 0.6 地瓜圓 0.6	

臺中市 九德國小 109 學年度第二學期第 14 週 午餐食譜設計表(素)

葷 1589 + 素 43 單品：1620

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
5月24日一	麥片飯	沙茶油豆腐	油豆腐 4 玉米筍冷 1 紅黃椒 1 素沙茶(小) 1罐	螞蟻上樹	寬冬粉 1 高麗菜切 2 素肉燥 1包 紅卜絲 0.5 木耳絲 0.5 乾香菇絲 0.2	炒青菜	芥藍菜 4.5 鮮香菇 0.5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	味噌湯	薄豆腐 1板 味噌 1K 大白菜 1.5 金針菇 1	
5月25日二	胚芽飯	麻油猴頭菇	猴頭菇-調理 1.2 素腰花 1.2 杏鮑菇 1 高麗菜切 1.5 薑片 0.1 當歸藥包 1包 玉米塊 2	酸菜豆腐	薄豆腐*非 1板 酸菜 3 金針菇 0.6 花椒 1包 香菜 0.1 紅蘿蔔絲 0.2 香菜 0.1	炒青菜	有機黑葉 4.5 白菜 紅卜 0.5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	筍片湯	鮮筍片 3.5 鮮香菇 1 香菜 0.2 紅蘿蔔片 0.3	
5月26日三		星洲拉麵	白油麵 9 素火腿 1條 高麗菜 2 奶粉 0.5 素咖哩塊 1塊 素魚豆腐 1斤 素魚丸 1斤 油豆皮 0.6 金針菇 1 木耳絲 0.5 杏鮑菇 1	鍋貼	素鍋貼 110pc 薑末 0.1	炒青菜	青江菜 4.5 紅卜絲 0.5 油豆皮 0.2 芹菜 0.2 薑絲 0.2	椒鹽毛豆莢	毛豆莢 5 椒鹽粉 八角 0.1	
5月27日四	五穀飯	咖哩百頁	南瓜大丁 2 洋芋大丁 2 紅蘿蔔大丁 0.5 百頁豆腐 2.8 青豆仁 1	冰烤地瓜	冰烤地瓜 55PC	炒青菜	油菜 4.5 金針菇 0.5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	青木瓜排骨湯	青木瓜去皮籽大丁 3 玉米塊 1.5 薑片 0.2 紅棗 0.2 當歸 0.1 枸杞 0.1	
5月28日五	紫米飯	沙茶豆干	玉米筍-冷 2 四分干 3 豆腸-切 1.5 紅蘿蔔丁 0.5 杏鮑菇 0.6 香菜 0.2	菜脯蛋	菜脯 0.5 紅蘿蔔絲 0.2 芹菜去葉 0.2 雞蛋 5	炒青菜	高麗菜 4.5 紅卜片 0.3 木耳 0.3 芹菜 0.2 薑絲 0.2	銀耳蓮子湯	白木耳 0.2 蓮子 0.2 桂圓 0.1 紅棗 0.1 砂糖 3包	

