

臺中市 九德國小 112 學年度第二學期第 13 週 午餐食譜設計表(素)

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
5月6日一	紫米飯	日式照燒炸豆腐	雞蛋豆腐 15 盒 地瓜薯條 3 海苔絲 白芝麻 素照燒醬	花卉什錦	冷凍青花菜 4 鮑魚菇 0.6 胡蘿蔔片 0.5 木耳絲 0.5 素火腿 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 0.1	蘿蔔丸子湯	白蘿蔔大丁 2.5 紅卜大丁 0.3 芹菜去葉 0.1 素貢丸 1	
5月7日二	燕麥飯	鳳梨燒苦瓜豆干	黑豆干 3 豆輪 0.5 苦瓜大丁 1.5 鳳梨去皮 Q1 顆 蔭瓜 1 小 薑片 0.1 鈕菇 0.05	麻油鮮菇	杏鮑菇支 0.6 高麗菜切 3 油豆腐丁 1.2 薑母鴨藥包 1 包 角螺 0.2	炒青菜	場)有機鮮香菇 5 鮮香菇 0.6 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.1	牛奶火鍋湯	大白菜絲 2 角螺 1.8 凍豆腐 0.8 玉米穗段 1 奶粉 0.3	
5月8日三		堅果炒飯	四季豆 1 雞蛋 0.9 玉米粒 1 素火腿 1 香菇絲 0.1 堅果 0.3 毛豆仁 0.5	檸檬豆包	炸豆包 60 個 檸檬汁 共用 香菜 0.1 檸檬 2 顆 柳橙汁-光 1 瓶 泉 1.4L	炒青菜	青江菜 5 袖珍菇 0.6 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.1	南瓜濃湯	南瓜去皮 1.5 小丁 洋芋小丁 1 雞蛋 0.3 杏鮑菇 0.6 奶粉 0.3	
5月9日四	薏仁飯	洋芋燒素雞	素雞丁 3 洋芋大丁 1.2 芋頭大丁 1 紅蘿蔔大丁 0.3 薑片 0.1 玉米穗 1.5	小瓜素香腸	小黃瓜片厚 2 豆干片 1.2 彩色甜椒片 0.6 素香腸 1	炒青菜	莧菜 5 枸杞 0.05 鴻喜菇 2 小包 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.1	冬瓜香菇湯	冬瓜大丁 2 紅蘿蔔大丁 0.3 小乾香菇 0.05 蔭瓜 1 小 油豆皮 0.2	
5月10日五	胚米飯	素肉燥	素瓜仔肉 2 豆干丁 1 碎麵輪 0.5 杏鮑菇支 1 乾香菇片 0.05 花瓜 1 小	素鬆蒸蛋	雞蛋 5 斤 鮮香菇 0.6 海帶芽 0.05 玉米粒 1 富貴牌素香鬆 1 包	炒青菜	福山萵苣 5 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.1	芋頭西米露	芋頭小丁 3 西谷米 0.3 奶粉 0.3 椰漿 1 罐 二砂 5 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 14 週 午餐食譜設計表(素)

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
5月13日一	麥片飯	沙醬素魚	素魚片 60個 小黃瓜 1 番茄 1 香菜 0.1 脆薯 2	白菜滷	大白菜切 4 紅蘿蔔絲 0.5 角螺 0.2 乾鈕菇小 0.05 香菜 0.1 素肉羹 1	炒青菜	小白菜 5 紅卜絲 0.4 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.1	榨菜鮮菇湯	榨菜 2 冬粉 0.3 薑絲 0.1 袖珍菇 0.5 金針菇 0.5	
5月14日二	薏仁飯	宮保雞丁	素鹽酥雞 3 熟花生片 0.3 紅黃椒大丁 0.5 鮮香菇 0.5 冷青花菜 1.5	鴛鴦粉絲	冬粉 1 埔里米粉 0.8 高麗菜切 1.5 紅蘿蔔絲 0.5 木耳絲 0.5 芹菜去葉 0.1 豆芽菜 0.6	炒青菜	場)有機 5 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.1	關東煮	白卜大丁 2 金針菇 0.5 油腐丁 1 鮮香菇 0.5 紅卜大丁 0.2 芹菜去葉 0.1	
5月15日三		雞蛋蔬菜粥	高麗菜切 2 玉米粒 1 芹菜去葉 0.1 雞蛋 1.2 地瓜中丁 1 芋頭大丁 1 素火腿 1條 乾香菇絲 0.1	鍋貼	素鍋貼 2P 120pc 香菜 0. 薑末 0.11	炒青菜	青江菜 5 (履歷) 袖珍菇 0.6 芹菜去葉 0.2 葉 0.1 薑絲 0.1	叉燒包	奶皇包 60個	
5月16日四	五穀飯	三杯豆包	炸豆包切 2 1/4 杏鮑菇 1 玉米塊 1 九層塔 0.2 薑片 0.1 紅蘿蔔片 0.1	紅燒豆腐	豆腐 2.4 嫩油豆腐 2 丁 0.5 金針菇 0.5 素火腿 1條 鮮香菇 0.5 香菜 0.1	炒青菜	油菜 5 紅卜絲 0.5 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.1	青菜蛋花湯	履歷小白菜 2 切 雞蛋 0.9 袖珍菇 0.6 素貢丸 1	
5月17日五	紫米飯	酥炸三寶	芋頭籤 1 百頁豆腐 1.5 地瓜切條 2 九層塔 0.1	茶葉蛋	水煮蛋 60顆 紅茶包 2小包 紐菇 0.05 甘草 0.05	炒青菜	青江菜 5 雪白菇 2小包 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.1	珍珠鮮奶茶	白粉圓 公用 粉圓 3斤 紅茶包 2小包 奶粉 0.3 砂糖 5包 椰果 共用	

【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 15 週 午餐食譜設計表(素)

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
5月20日一	麥片飯	花生豆干	紅蘿蔔大丁 0.5 千層豆干 3 熟花生粒 1 毛豆仁 1 薑片 0.1 乾紐菇 0.1	涼拌素雞	素雞片 2 小黃瓜片 1 玉米筍 0.5 炸豆包切 1.5 4/1 薑絲 0.1	炒青菜	鵝白菜 5 紅卜絲 0.5 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.1	香茅玉穗湯	玉米穗段 Q 3 紅蘿蔔大丁 0.6 鮮香菇 0.6 香茅 220G 1包 玉米筍 0.6	
5月21日二	小米飯	菠蘿蜜汁豆包	炸豆包 60PC 新鮮鳳梨 1顆 新鮮檸檬汁 1罐 檸檬 3顆 白芝麻 0.05	奶香洋芋南瓜煮	洋芋大丁 2.5 南瓜去皮 2 大丁 奶油 1小 乳酪絲 1包 冷凍青花 1.5 素火腿 1	炒青菜	有機豆芽 4 菜 紅蘿蔔 0.3 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.1	黃瓜鮮菇湯	大黃瓜大丁 2 秀珍菇 0.6 金針菇 0.6 芹菜去葉 0.1 紅蘿蔔大丁 0.5	
5月22日三		素米糕	長糯米 2 乾香菇絲 0.1 水煮花生 1 鵝蛋 1 芋頭絲 1 杏鮑菇 1 皮絲 0.5	肉圓	素小肉圓 60pc 香菜 0.1 薑末 0.1	炒青菜	油菜 5 金針菇 0.5 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.1	豆腐湯	豆腐 1.2 3盒 酸菜絲 0.6 筍干 0.6 香菜 0.1 金針菇 1	
5月22日四	燕麥飯	砂鍋猴頭菇	調理猴頭菇 4包 凍豆腐 1 大白菜切 1.5 甜玉米塊 1.5 木耳絲 0.3 角螺 0.2 香菜 0.1 薑片 0.1	海帶三絲	海帶絲切 2 白乾絲 1.5 紅蘿蔔絲 0.5 芹菜去葉 0.3 金針菇 0.8	炒青菜	空心菜 5 (履歷) 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.1	瓠瓜湯	瓠瓜片 2 素丸子 0.8 油豆腐丁 0.8 紅棗 0.1	
5月23日五	有機糙米飯	烏龍豆干	大黑豆干 3 素米血 1 海帶結 0.6 紅蘿蔔大丁 0.5 九層塔 0.1	蘿蔔糕炒蛋	素蘿蔔糕 50PC 50 雞蛋 2斤 花生片 0.2 杏鮑菇 0.6	炒青菜	高麗菜 5 紅蘿蔔片 0.3 木耳絲 0.3 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.1	山粉圓湯	山粉圓 0.3 台二砂 5包 鳳梨丁桶 1中 冬瓜磚 1塊 鮮檸檬汁 1瓶	

【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 16 週 午餐食譜設計表(素)

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
5月27日一	麥片飯	桂筍燒麵腸	麵腸片 3 豆輪 0.5 桂竹筍 2 鵝鶉蛋 1 薑片 0.1 乾鈕菇 0.05	蛋酥絲瓜麵線	雞蛋 0.6 絲瓜切片 5 金針菇 0.3 乾香菇絲 0.05 香菜 0.1 枸杞 0.05	炒青菜	青江菜 5 袖珍菇 0.5 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.1	古早味湯	三角油腐 0.8 筍干 0.8 酸菜絲 0.3 傳統豆腐 1.2 鮮香菇 0.6	
5月28日二	胚芽飯	酥炸什錦	芋頭籤(甜) 3包 三角薯餅 60pc 四季豆 1 芋粿巧 1.5	金沙豆腐	豆腐切 1版 杏鮑菇 1 鹹蛋黃 5顆 彩椒片 1 玉米筍 1	炒青菜	有機 5 紅卜絲 0.5 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.1	筍片鮮菇湯	鮮筍片 2 金針菇 0.5 鮮香菇 0.5 香菜 0.1 紅蘿蔔片 0.2	
5月29日三		紅醬義大利麵	白扁油麵 7.5 青花菜 2 玉米粒 1 胡蘿蔔小丁 0.3 素火腿 1 白精靈菇 0.6 番茄糊 1中 義大利香料粉 1波	椒麻雞排	素卡拉雞排 60pc 花椒粒 1小包 九層塔 0.1 香菜 0.1 甜豆筴 1	炒青菜	空心菜 5 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.1	紫菜蛋花湯	紫菜絲 0.05 雞蛋 0.9 素黑輪 1	
5月30日四	五穀飯	三杯百頁	百頁豆腐切 3 茄子 1 九層塔 0.1 薑片 0.1 玉米穗段 2 熟栗子 1	芋頭番薯	芋頭絲 2 地瓜絲 3 乾辣椒 0.05 豆干片 1	炒青菜	油菜 5 (履歷) 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.1	味噌豆腐湯	味噌 0.5 海芽 0.05 豆腐 2.4 玉米筍 0.6 大白菜 1	
5月31日五	紫米飯	沙嗲豆包	炸豆包切 4 3 花生醬 1中 芝麻醬 1中 小黃瓜絲 1.5 紅蘿蔔絲 0.3 花生瓣 0.3 香菜 0.1	歐姆炒蛋	雞蛋 5斤 玉米粒 1 杏鮑菇 0.6 紅甜椒絲 0.3 乳酪絲 1包 乳酪粉 共用	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 0.1	紫米紅豆湯	紫米(提早) 1.5 履歷紅豆 1.5 (早) 桂圓 0.1 二砂 5包	

【本校使用台灣國產豬肉】