

# 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

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	日式照燒鯛魚	蒲燒魚片 1650pc 百頁豆腐 25 丁 柴魚絲 2包 海苔絲 2包 白芝麻 1 照燒醬 2罐	花卉什錦	冷凍青花菜 100 肉片 12 鮑魚菇 10 胡蘿蔔片 10 木耳絲 6 蒜末 1.5 魷魚翅 15	炒青菜	高麗菜 130 紅卜片 3 木耳絲 4 蒜末 1	蘿蔔丸子湯	白蘿蔔大丁 53 虱目魚丸 18 紅卜大丁 6 芹菜去葉 1 大骨 9	<u>紫米 20</u> <u>燕麥 20</u>
5月7日二	燕麥飯	鳳梨燒苦瓜排骨	排骨丁 60 肉丁 60 苦瓜大丁 20 <u>鳳梨去皮</u> Q25 蔞瓜 2罐 薑片 1.2 蒜仁 1.2 鈕菇 1	麻油鮮菇	杏鮑菇支 24 高麗菜切 55 油豆腐丁 50 薑母鴨藥包 12包 角螺 3包 薑片 2	炒青菜	場)有機蒜末 1 鮮香菇 6	牛奶火鍋湯	大白菜絲 40 角螺 1.8 3包 凍豆腐 5 玉米穗段 20 奶粉 3 上肉片 12	
5月8日三		櫻花蝦炒飯	洋蔥 30 雞蛋 50 玉米粒 15 火腿丁 21 肉絲 18 香菇絲 1 紅蔥末 1.5 櫻花蝦 1 青蔥 2	檸檬雞翅	雞翅 W7- 1650P 洽 檸檬汁 2瓶 香菜 1 蒜泥 1 檸檬 1.2 柳橙汁-光 3罐 泉 1.4L	炒青菜	青江菜 130 袖珍菇 6 蒜末 1	南瓜濃湯	南瓜去皮小丁 30 洋芋小丁 12 雞蛋 12 絞肉 15 洋蔥小丁 10 杏鮑菇 9 奶粉 5	<u>洋蔥仁 20</u> <u>優酪乳</u> <u>豆漿</u> <u>鮮奶</u> <u>大廚</u>
5月9日四	薏仁飯	洋芋燒雞	洋芋大丁 40 芋頭大丁 25 紅蘿蔔大丁 5 骨腿丁 136 薑片 1 蒜仁 1 玉米穗 20	小瓜鹹豬肉	小黃瓜片厚 65 豆干片 48 鹹豬肉切片 18 彩色甜椒片 7 粗蒜末 1	炒青菜	莧菜 135 枸杞 1包 鴻喜菇 3 蒜末 1	冬瓜香菇雞湯	冬瓜大丁 52 腿丁 21 薑片 2 紅蘿蔔大丁 10 小乾香菇 1斤 蔞瓜 2大罐	<u>胚芽米 20</u>
5月10日五	胚米飯	素肉燥	素瓜仔肉 26斤 豆干丁 45 碎麵輪 12 杏鮑菇支 12 乾香菇片 1 花瓜華南 6桶 蒜末 1	素鬆蒸蛋	雞蛋 90 鮮香菇 9 海帶芽 0.5 柴魚片 1包 玉米粒 7 富貴牌素香鬆 5包	炒青菜	福山萵苣 130 絞肉 6 紅蔥末 1	芋頭西米露	芋頭小丁 35 西谷米 10 奶粉 5 都梁椰漿粉 3 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 15 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
5月13日一	麥片飯	沙醬佐魚丁	鯊魚丁 170 洋蔥小丁 15 番茄 20 蒜末 2 香菜 1 青蔥 2 脆薯 27	白菜滷	大白菜切 80 紅蘿蔔絲 5 上肉絲 12 角螺 3.6 冬蝦 2 乾鈕菇小 1 蒜末 1 香菜 1	炒青菜	小白菜 130 紅卜絲 8 蒜末 1	榨菜肉絲湯	榨菜 24 肉絲 12 冬粉 9 青蔥 1 薑絲 1	麥片 20 洋薏仁 20
5月14日二	薏仁飯	宮保雞丁	骨腿丁 150 熟花生片 9 紅黃椒大 6 丁 2 青蔥 2 蒜泥 1 鮮香菇小 10 冷青花菜 24	鴛鴦粉絲	冬粉 12 埔里米粉 9 高麗菜切 50 肉絲 18 紅蘿蔔絲 6 木耳絲 6 芹菜去葉 1.5 蒜末 1.5 紅蔥末 1.5	炒青菜	場)有機 130 紅蔥末 2 粗絞肉 6	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 大骨 9 柴魚片 1包 芹菜去葉 1	
5月15日三		高鈣吻魚粥	高麗菜切 40 玉米粒 12 吻仔魚 10 蝦仁 4 魷魚圈 18 紅蔥頭 2 芹菜去葉 1	鍋貼	鍋貼 2P 3330pc 蒜泥 1.5 香菜 2.5	炒青菜	青江菜 130 (履歷) 袖珍菇 6 蒜末 1	叉燒包	叉燒包 1630 大家經典傳 個 家系列	五穀米 20  優酪乳 豆漿 鮮奶
5月16日四	五穀飯	麻油悶鴨	鴨肉丁 135 米血丁 12 薑片 1.5 高麗菜切 25 枸杞 1包 秀珍菇 9 百頁豆腐切 10	椒麻雙色豆腐	豆腐 15板 豬血大丁 25 肉絲 12 蒜末 1 薑絲 1 酸菜絲 3 乾辣椒 1包 花椒粒 1包 香菜 1	炒青菜	油菜 130 紅卜絲 6 蒜末 1	青菜蛋花湯	履歷小白菜 50 切 雞蛋 18.6 袖珍菇 9 大骨 12 青蔥 1	紫米 20
5月17日五	紫米飯	紅燒豆腐	豆腐切 10板 三色丁 10 蒜末 15 青蔥 1 絞肉 6 嫩油腐丁 50 三色螺旋麵 15包	茶葉蛋	水煮蛋 1630 顆 紅茶包 2包 鈕菇 1.2 甘草 1包	炒青菜	青江菜 130 白精靈菇 5 蒜末 1	珍珠鮮奶茶	白粉圓 12 粉圓 12 紅茶包 3包 奶粉 5 砂糖 20包 椰果 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 16 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
5月20日一	麥片飯	可樂豬腳丁	豬腳丁 60 肉丁 69 紅蘿蔔大丁 5 千層豆干 30 熟花生粒 15 薑片 1 蒜仁 1 可樂 4大瓶	麻婆豆腐	薄豆腐* 25板 非(硬、切) 三色豆 12 粗絞肉◎ 12 蒜末 1 青蔥 1 四角油腐 30	炒青菜	鵝白菜 130 紅卜絲 6 蒜末 1	香茅雞湯	玉米穗段Q 45 紅蘿蔔大丁 8 骨腿丁 21 鮮香菇 9 香茅 220G 4包 蛤蜊 15	麥片 20 小米 20
5月21日二	小米飯	菠蘿蜜汁雞	雞胸丁 171 新鮮鳳梨 10 新鮮檸檬汁 3罐 檸檬 1斤 蒜泥 1 白芝麻 1	奶香洋芋南瓜煮	洋芋大丁 85 南瓜去皮 35 大丁 洋蔥大丁 20 碎培根 12 奶油 1大罐 乳酪絲 3包	炒青菜	有機豆芽菜 110 紅蘿蔔 3 紅蔥末 1.5 韭菜 1.5 絞肉 6	黃瓜鮮菇湯	大黃瓜大丁 50 肉片 12 秀珍菇 9 金針菇 10 芹菜去葉 2 薑絲 1 紅蘿蔔大丁 5	
5月22日三	豬油拌飯	豬油拌飯	生鮮豬油 10 紅蔥末 8 蒜頭切片 5 長糯米-早 35 粗絞肉 36	肉圓	小肉圓 1640pc 蒜泥 1 香菜 2	炒青菜	油菜 130 金針菇 5 蒜末 1	豬血湯	豬血丁 50 酸菜絲 5 上肉片 12 筍干 1箱 薑絲 1 香菜 2	燕麥 20  優酪乳 豆漿 鮮奶
5月22日四	燕麥飯	砂鍋魚丁	鯊魚丁 160 凍豆腐 20 大白菜切 28 甜玉米塊 18 木耳絲 3 角螺 3 香菜 1 薑片 1	海帶三絲	海帶絲切 60 白乾絲 45 肉絲 12 紅蘿蔔絲 9 芹菜去葉 4 薑絲 1.5	炒青菜	空心菜 130 (履歷) 絞肉 6 紅蔥末 1	瓠瓜龍骨湯	瓠瓜片 50 龍骨丁 12 虱目魚丸 15 青蔥 1	有機糙米 30 有機白米 90
5月23日五	有機糙米飯	烏龍豆干	大黑豆干 100 米血丁 48 海帶結 24 紅蘿蔔大丁 5 九層塔 1 蒜泥 1 青蔥 1	蘿蔔糕炒蛋	蘿蔔糕 50 1650PC 雞蛋 32 青蔥 2 蒜泥 1 花生片 3	炒青菜	高麗菜 130 紅蘿蔔片 3 蒜末 1 木耳絲 3	山粉圓湯	山粉圓 12 台二砂 20包 鳳梨丁桶 6桶 冬瓜磚 30塊 鮮檸檬汁 3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 17 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
5月27日一	麥片飯	桂筍燒排骨	肉丁 72 排骨丁 50 桂竹筍 50 鵝鴨蛋 20 薑片 1 蒜仁 1 青蔥 1 乾鈕菇 1	蛋酥絲瓜麵線	雞蛋 5 絲瓜切片 120 鱈味絲 5 金針菇 5 乾香菇絲 1 冬蝦 2 薑絲 1 香菜 1.5	炒青菜	青江菜 130 袖珍菇 6 蒜末 1	古早味湯	三角油腐 10 上肉片 9 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
5月28日二	胚芽飯	香酥虱目魚排	虱目魚排 1630pc 魚餅 4包 粗蒜末 2 青蔥 2	金沙肉末豆腐	豆腐切 26板 絞肉 12 杏鮑菇 15 鹹蛋黃 100顆 青蔥 2 蒜末 1	炒青菜	有機 130 紅卜絲 4 蒜末 1	筍片鮮菇湯	鮮筍片 35 金針菇 5 大骨 12 鮮香菇 6 香菜 1 紅蘿蔔片 6	
5月29日三		紅醬義大利麵	白扁油麵 190 豬絞肉 42 青花菜 40 玉米粒 30 洋蔥小丁 20 胡蘿蔔小丁 10 白精靈菇 8 番茄糊 2罐 義大利香料粉 2包	椒麻雞排	<b>卡拉雞排</b> 1680pc 花椒粒 1包 蒜泥 1 九層塔 2 香菜 1 洋蔥絲 9	炒青菜	空心菜 130 絞肉 6 紅蔥末 1	紫菜蛋花湯	紫菜絲 1.6 雞蛋 18 大骨 12 青蔥 1 虱目魚丸 15	五穀米 20 履歷豆漿
5月30日四	五穀飯	三杯雞	骨腿丁 150 九層塔 1.5 蒜仁 1.5 薑片 1 玉米穗段 24 熟栗子 8	芋頭番薯	芋頭絲 50 地瓜絲 60 蒜末 3 青蔥 2 乾辣椒 1包	炒青菜	油菜 130 (履歷) 金針菇 5 蒜末 1	味噌豆腐湯	味噌 6大盒 海芽 0.5 洋蔥絲 12 豆腐 6板 青蔥 1 柴魚片 2包	紫米 20
5月31日五	紫米飯	沙嗲豆包	炸豆包切 4 88 花生醬大 1桶 芝麻醬大 1桶 小黃瓜絲 25 紅蘿蔔絲 16 花生瓣 6 蒜泥 2 香菜 1	歐姆炒蛋	雞蛋 84 玉米粒 30 杏鮑菇 15 紅甜椒絲 5 乳酪絲 5 乳酪粉 1包	炒青菜	高麗菜 130 紅卜片 3 木耳絲 3 蒜末 1	紫米紅豆湯	紫米(提早) 20 履歷紅豆 24 (早) 桂圓 3盒 二砂 20包	

**【本校使用台灣國產豬肉】**