

臺中市 九德國小 110 學年度第二學期第 1 週 午餐食譜設計表

葷 1592 + 素 48 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
2月11日五	素香鬆飯	糖醋鳳梨豆包	豆包 1/4 3 鳳梨去皮 2 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 紅黃椒切絲 0.6	玉米炒蛋	雞蛋 5斤 玉米粒 2 紅蘿蔔絲 1 白芝麻熟 0.3 芹菜去葉 0.2 海苔絲 0.1	炒青菜	油菜 5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	銀耳蓮子湯	白木耳 0.1 蓮子 0.2 桂圓 0.1 紅棗 0.2 砂糖 2包	

臺中市 九德國小 110 學年度第二學期第 8 週 午餐食譜設計表

葷 1592 + 素 48 單品：1640

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
2月14日一	麥片飯	打拋豆干	碎豆輪 0.8 杏鮑菇 1 九層塔 0.3 番茄 3 小豆乾丁 1 番茄糊中 1罐	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 素肉絲 1 香菜 0.2	炒青菜	青江菜 5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	榨菜鮮菇湯	榨菜絲 3 鮑魚菇 1.2 冬粉 1 薑絲 0.1	
2月15日二	薏仁飯	素鹽酥雞	素鹽酥雞 4 九層塔 0.3 素蚵仔酥 3	照燒豆腐	板豆腐 1板 素照燒醬 1桶 熟白芝麻 0.1 鮮香菇 1.5 紅蘿蔔絲 0.5	炒青菜	場)有機 5 芹菜 0.2 薑絲 0.2 紅卜絲 0.2	關東煮	白卜大丁 2 金針菇 0.6 玉米筍 0.5 鮮香菇 0.6 紅卜大丁 0.3	
2月16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 3 素梅花片 1 素魷魚 1 豌豆莢 0.8	義式素肉排	素肉排 55pc 義式香粉 1罐 薑片 白精靈菇 1 紅蘿蔔絲 0.2	炒青菜	菠菜 5 紅卜絲 0.2 芹菜 0.2 薑絲 0.2	泡菜凍豆腐湯	泡菜-素 3 凍豆腐 2 大白菜切 2 紅卜片 0.2 杏鮑菇 1 素小水丸 1	
2月17日四	五穀飯	筍干麵腸	麵腸片 3 栗子 1 芋頭小丁 2 筍干 0.5 紅蘿蔔片 0.5 薑片 0.1 辣椒 0.1 梅乾菜 0.5	花卉什錦	冷凍青花 5 菜 袖珍菇 0.5 胡蘿蔔片 0.3 木耳絲 0.3 素火腿丁 1	炒青菜	油菜 5 紅卜絲 0.2 芹菜 0.2 薑絲 0.2	蓮子四神湯	洋薏仁 0.6 蓮子 0.3 淮山 0.1 芡實 0.1 山藥大丁 3 薑片 0.1 當歸 0.1	
2月18日五	紫米飯	塔香油腐	油腐丁 3 冷皇帝豆 2 紅卜大丁 0.5 薑片 0.2 九層塔 0.2 板豆腐切 2盒	義式起司蛋	雞蛋 3 玉米粒 1 毛豆仁 1 小黃瓜片 1.5 乳酪絲 1K 1包 義式香料 1罐	炒青菜	高麗菜切 5 紅卜片 0.2 木耳絲 0.2 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.2	珍珠紅茶拿鐵	紅茶包 1小包 小粉圓 3 鮮奶 2L 二砂台 2包	

臺中市 九德國小 110 學年度第二學期第 9 週 午餐食譜設計表

葷 1592 + 素 48 單品：1640

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
2月21日一	麥片飯	麻油豆腸	豆腸片 4 紅卜片 0.3 甜椒 0.6 麻油猴頭 2包 菇(料理包) 高麗菜 1.5 角螺 0.3	黃瓜鮮燴	大黃瓜片 5 鴿蛋 1 紅蘿蔔片 0.5 生香菇片 0.5 木耳絲 0.3	炒青菜	油菜 5 紅卜絲 0.5 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.2	冬瓜薏米湯	冬瓜中丁 2 洋蔥仁 0.6 甜玉米 1 薑片 0.1 芹菜 0.1 紅棗 0.1	
2月22日二	小米飯	香菇海結	蒟蒻小卷 2包 海帶結 2 冬瓜大丁 2 紅蘿蔔大丁 0.3 鈕菇 0.1 薑片 0.1 角螺 0.3 玉米塊 1	奶焗洋芋	洋芋大丁 3 冷青花椰 1 玉米粒 1 螺旋麵 2包 奶油 1小條 乳酪絲 1包	炒青菜	有機蔬菜 5 紅卜絲 0.5 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.2	蔬菜鮮菇湯	大白菜切 2 金針菇 1 鮮香菇 0.6 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.2	
2月23日三		麵線糊	紅麵線 3 素肉羹 2 鮮筍絲 1.5 紅蘿蔔絲 0.3 木耳絲 0.3 鈕菇台灣 0.1 大白菜切 3 香菜 0.1	素鍋貼	素鍋貼 120pc 香菜 0.1	炒青菜	福山萵苣 5 紅卜絲 0.5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	奶皇包	奶皇包 55pc	
2月24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	黑胡椒豆腐	薄豆腐 1板 (硬、切) 玉米粒 1 四季豆 1 紅蘿蔔丁 0.5 杏鮑菇 1	炒青菜	菠菜 5 紅卜絲 0.5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	結頭玉穗湯	結頭菜中 3 丁 紅蘿蔔大 0.5 丁 玉米塊 1.5	
2月25日五	燕麥飯	沙茶豆干	四分干 2 蔬菜丸子 2 紅蘿蔔大丁 0.6 杏鮑菇 1 玉米穗段 1.5 香菜 0.1	椰漿咖哩	水煮蛋 55pc 番茄去蒂 3 茄子 2 九層塔 0.2 椰漿 1罐 素咖哩 1罐	炒青菜	青江菜 5 紅卜片 0.5 芹菜去葉 0.2 薑絲 0.2	檸檬愛玉	冬瓜磚 2塊 山粉圓 0.2 二砂 2包 愛玉-切 5 檸檬 0.2 新鮮檸檬汁 1罐	