

供應人數：53

日期	4月5日 星期一			4月6日 星期二			4月7日 星期三			4月8日 星期四			4月9日 星期五				
飯	清明補假			小米飯													
項目				菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	採購量(kg)	菜名	材料	採購量(kg)		
主菜				醬燒雞蛋豆腐	蔬菜豆腐	55pc											
					三色豆	1											
					生香菇	0.6											
					香菜	0.1											
副菜				義式烘蛋	洗選蛋	3.2											
					番茄去蒂	1											
					毛豆仁	0.5											
					乳酪絲	1小包											
					紅甜椒	0.2											
					黃甜椒	0.2											
					番茄醬	1小罐											
					義大利香料	1小罐											
時蔬青菜				薑絲鵝白菜	鵝白菜CAS切	4											
					薑絲	0.1											
					精靈菇	0.3											
湯				高纖筍片湯	鮮筍切Q	1.6											
					角螺	0.3											
					香菜	0.1											
營養供應比例	熱量(大卡)	0	熱量(大卡)	740	熱量(大卡)	0	熱量(大卡)	0	熱量(大卡)	0	熱量(大卡)	0	熱量(大卡)	0	0		
	全穀根莖類(份)		全穀根莖類(份)	5.5	全穀根莖類(份)		全穀根莖類(份)		全穀根莖類(份)		全穀根莖類(份)		全穀根莖類(份)				
	豆魚肉蛋類(份)		豆魚肉蛋類(份)	2.8	豆魚肉蛋類(份)		豆魚肉蛋類(份)		豆魚肉蛋類(份)		豆魚肉蛋類(份)		豆魚肉蛋類(份)				
	蔬菜類(份)		蔬菜類(份)	1.3	蔬菜類(份)		蔬菜類(份)		蔬菜類(份)		蔬菜類(份)		蔬菜類(份)				
	油脂類(份)		油脂類(份)	2.5	油脂類(份)		油脂類(份)		油脂類(份)		油脂類(份)		油脂類(份)				
	水果類(份)		水果類(份)		水果類(份)		水果類(份)		水果類(份)		水果類(份)		水果類(份)				
乳品類(份)		乳品類(份)		乳品類(份)		乳品類(份)		乳品類(份)		乳品類(份)		乳品類(份)					

供應廠商

午餐秘書

*請午餐秘書於學期期間每月20日前，將下個月菜單送至學校及視導區營養師處，進行菜單審查。

※廢棄率：雞腿、雞翅35% 雞丁30% 排骨丁40% 龍骨丁60% 鴨丁30% 軟骨丁30%

臺中市 九德國小 109 學年度第二學期第 7 週 午餐食譜設計表

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
4 月 7 日 三		清水米糕	長糯米 2 乾香菇絲 0.2 雪蓮子 1 生栗子 1 香菜 0.2 鵝蛋 3 皮絲 0.6 芋頭粗絲 2	豆包捲	豆包捲 55 個 香菜 0.2 紅甜椒絲 2 味島香鬆 1 罐	炒青菜	高麗菜 5 素培根 1 1 包 斤 芹菜 0.2 薑絲 0.2	蘿蔔油腐湯	白蘿蔔大 2 丁 嫩油腐丁 0.6 紅卜大丁 0.3 芹菜 0.1 鮮香菇 0.6	
4 月 8 日 四	薏仁飯	孜然豆腸	豆腸片 4 紅卜片 0.3 甜椒 0.6 孜然粉 1PC 高麗菜 1.5 角螺 0.3	燒白菜	芋頭大丁 1 鮮筍絲 0.6 金絲菇 1 大白菜切 3 胡蘿蔔絲 0.3 乾香菇絲 0.1 雞蛋 1 斤 香菜 0.1	炒青菜	福山萵苣 5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	冬瓜薏米湯	冬瓜中丁 2 洋薏仁 0.6 甜玉米 1 薑片 0.1 芹菜 0.1 紅棗 0.1	
4 月 9 日 五	胚米飯	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 青椒 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 0.6 絲	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 109 學年度第二學期第 8 週 午餐食譜設計表

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
4月12日一	麥片飯	打拋肉	小豆輪 1 杏鮑菇 0.6 九層塔 0.3 番茄 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 肉絲 1 香菜 0.2	炒青菜	青江菜 4.5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	榨菜鮮菇湯	榨菜 3 鮑魚菇 1.2 冬粉 1 薑絲 0.1	
4月13日二	薏仁飯	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	麻婆豆腐	薄豆腐*非(硬、切) 1版 玉米粒 1 四角油腐 1 杏鮑菇 1 青豆仁 1	炒青菜	場)有機 5 芹菜 0.2 薑絲 0.2 紅卜絲 0.5	關東煮	白卜大丁 2 金針菇 0.6 鮮香菇 0.6 紅卜大丁 0.3 玉米塊 2	
4月14日三		魷魚肉羹飯	素魷魚 2 素肉羹 2 九層塔 0.3 紅蘿蔔絲 0.5 筍絲 0.3 木耳絲 0.3 豆芽菜 1	黑椒素魚排	素魚排 55pc 薑片 1 黑椒醬 1小罐 紅蘿蔔小丁 0.5 青豆仁 0.3	炒青菜	小白菜 5 紅卜絲 0.5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	馬拉糕	馬拉糕 50PC	
4月15日四	五穀飯	筍干麵腸	麵腸片 3 栗子 1 芋頭大丁 2 筍干 1 紅蘿蔔大丁 0.5 薑片 0.1 辣椒 0.1 梅乾菜 0.5	花卉什錦	冷凍青花菜 5 袖珍菇 0.5 胡蘿蔔片 0.3 木耳絲 0.3 素火腿 1	炒青菜	油菜 5 木耳絲 0.5 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 山藥去皮 3 薑片 0.1 當歸 0.1	
4月16日五	素香鬆飯	塔香油腐	油腐丁 3 皇帝豆 2 紅卜大丁 0.5 薑片 0.2 九層塔 0.2 板豆腐 1.2 1盒	義式起司蛋	雞蛋 3 玉米粒 1 毛豆仁 1 小黃瓜 1.5 乳酪絲 1K 1包 義式香料 1罐	炒青菜	高麗菜 5 紅卜片 0.3 木耳 0.3 芹菜 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 109 學年度第二學期第 9 週 午餐食譜設計表

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
4月19日一	麥片飯	椒鹽什錦	素魚排 55PC 地瓜切條 3 (粗條) 百頁豆腐 2	照燒豆腐	板豆腐 1版 素照燒醬 1桶 熟白芝麻 0.1 鮮香菇 1.5	炒青菜	紅卜絲 芹菜 0.2 薑絲 0.2	酸菜鮮菇湯	酸菜絲 3 薑絲 0.1 紅蘿蔔絲 0.3 金針菇 1 黑豪菇 1	
4月20日二	小米飯	梅醬油豆腐	油豆腐丁 4.5 甜椒 1 鵝蛋 1 梅子醬 1桶 白芝麻 0.1 梅子粉 1包	小瓜什錦	小黃瓜切 1.5 片 木耳 0.6 玉米粒 1 紅蘿蔔片 0.5 玉米筍 1 甜豆筴 1 杏鮑菇 1	炒青菜	有機 紅卜絲 芹菜 0.2 薑絲 0.2	蔬菜鮮菇湯	大白菜切 3 秀珍菇 1 鮮香菇 1 芹菜去葉 2 薑絲 1	
4月21日三		麵線糊	紅麵線 2.5 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 3 香菜 0.1	素鍋貼	素鍋貼 110pc 香菜 0.1	炒青菜	紅卜絲 0.5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	珍珠奶皇包	珍珠奶皇包 55pc	
4月22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 素蝦仁 1包 紅蘿蔔片 0.5 木耳絲 0.5 生香菇 1	炒青菜	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 2	
4月23日五	燕麥飯	沙茶豆干	四分干 3 豆腸 1.5 紅蘿蔔大 0.6 丁 杏鮑菇 1 玉米穗 1.5 香菜 0.1	椰漿咖哩	水煮蛋 55pc 番茄 3 茄子 1.2 九層塔 0.2 椰漿 1罐 素咖哩 1罐 白精靈菇 1	炒青菜	紅卜片 0.5 芹菜 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 1罐 汁	

臺中市 九德國小 109 學年度第二學期第 10 週 午餐食譜設計表

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
4月26日一	麥片飯	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	菜脯蛋	雞蛋 5 菜脯 0.5 紅卜絲 0.3	炒青菜	5 紅卜絲 0.5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	味噌湯	薄豆腐 1.2 2.4 味噌 0.5 鴻喜菇 1包 大白菜切 2	
4月27日二	胚芽飯	三杯素雞	素雞片 3 九層塔 0.5 玉米塊 1 薑片 0.1 杏鮑菇 1	椒麻雙色	薄豆腐 1板 酸菜絲 3 金針菇 0.6 花椒 1包 香菜 0.1 紅椒絲 0.3 香菜 0.1	炒青菜	有機 5 紅卜絲 0.5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	筍片貢丸湯	鮮筍片 3.5 鮮香菇 1 香菜 0.2 紅蘿蔔片 0.3	
4月28日三		紅燒豚肉麵	白扁麵 9 素火腿 1條 白蘿蔔大丁 2.5 紅卜大丁 0.6 鮮香菇 0.6 玉米塊 1.5 酸菜絲 3 炸豆包 1/4 2	雙色饅頭	雙色饅頭 55PC	炒青菜	5 紅卜絲 0.5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	椒鹽毛豆莢	毛豆莢 5 椒鹽粉 八角 0.1	
4月29日四	五穀飯	紅麴百頁	百頁豆腐 3.5 紅麴醬 1小罐 鴿蛋 1 白蘿蔔大丁 2 薑片 0.1	冰烤地瓜	冰烤地瓜 55PC	炒青菜	5 紅卜絲 0.5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	泡菜火鍋湯	高麗菜切 2 金針菇 1 素泡菜 1 乾海帶芽 0.2 鮮香菇 1	
4月30日五	紫米飯	起司年糕	乳酪絲 1包 洋芋大丁 2.5 紅蘿蔔大丁 0.5 韓式辣椒醬 1小盒 年糕 2包 王子麵 3包 油豆腐 2 生香菇 0.6	麻婆素蚵	板豆腐 1板 素蚵 2 鮮香菇 1 甜豆 0.6 雞蛋 5顆 香菜 0.1 黑豆豉 1包	炒青菜	5 紅卜片 0.5 芹菜 0.2 薑絲 0.2	綠豆地瓜湯	綠豆(早) 2 地瓜大丁 3 砂糖 2包 芋圓 0.3 地瓜圓 0.3	

【本校使用台灣國產豬肉】