

芎林 鳳岡 精華 國中(三校) 115年8-9月學生午餐食譜設計一覽表																				
日期	星期	主食		副食一		副食二		副食三		湯		水果/乳製品		份數分析(份數)					總 熱 量	
		菜名	食材	菜名(烹調方式)	主要食材	菜名(烹調方式)	主要食材	菜名(烹調方式)	主要食材	菜名	食材	水果	乳製品	全穀 雜糧 類	豆魚 蛋肉 類	蔬 菜 類	油 脂 類	水 果 類		乳 品
8/31	一	糙米飯	糙米,有機白米	香菇肉燥(滷)	CAS絞肉,非基改豆干丁,香菇,絞花瓜,油蔥酥,大蒜	花椰雞柳(炒)	CAS白花菜,CAS雞清肉丁,紅蘿蔔,木耳	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	關東煮湯	白蘿蔔,竹輪,海帶結,柴魚片	優酪乳		5.5	2.6	1.4	3	0.8	848	
9/1	二	小米糙米飯	小米,糙米,有機白米	三杯雞(燒)	CAS雞胸丁,CAS雞腿丁,小黃瓜,杏鮑菇,胡蘿蔔,九層塔	冬瓜皮絲(燒)	冬瓜,皮絲,CAS肉片,彩椒	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	玉米排骨湯	玉米結,CAS排骨丁,蔥	水果		5.4	2.5	1.6	2.9	1	820	
9/2	三	特餐	麵疙瘩	沙茶麵疙瘩(煮拌)	熟麵疙瘩,CAS肉絲,洋葱,豆芽菜,玉米醬,胡蘿蔔,沙茶醬	香滷雞腿(滷)	CAS雞腿*1	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	金針肉片湯	乾金針,CAS肉片,金針菇,老薑	優酪乳		5.1	2.5	1.5	3	0.6	819	
9/3	四	五穀糙米飯	五穀米,糙米,白米	味噌燒魚(燒)	旗魚丁,洋葱,紅蘿蔔,非基改凍豆腐,味噌,青蔥,老薑	鮮筍肉絲(炒)	剝殼竹筍,CAS肉絲,木耳,大蒜	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽蛋花湯	海芽,雞蛋,蔥	水果		5.3	2.5	1.6	3	1	852	
9/4	五	環保餐(糙米飯)	糙米,有機白米	蜜汁豆干(燒)	非基改四分干,紅蘿蔔,杏鮑菇,薑,白芝麻	絲瓜滑蛋(炒)	雞蛋,絲瓜,枸杞	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜粉圓甜湯	冬瓜糖磚,粉圓,QQ	鮮奶		5.8	2.6	1.3	3	0.8	838	
9/7	一	糙米飯	糙米,有機白米	花生燉豬腳(燉)	CAS豬腳,CAS肉丁,煮花生,白蘿蔔	彩絲豆芽(炒)	豆芽菜,CAS肉絲,彩椒,韭菜,木耳	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	牛蒡雞湯	牛蒡,CAS雞腿丁,紅棗	優酪乳		5.6	2.5	1.6	3	0.6	825	
9/8	二	紫米糙米飯	紫米,糙米,有機白米	咖哩雞(燒)	CAS雞胸丁,CAS雞腿丁,洋葱,馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩塊	金沙四季豆(燴)	四季豆,非基改豆干片,CAS鹹蛋,木耳	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	鮮筍肉片湯	烏穀綠,CAS肉片,梅乾菜,老薑	水果		5.4	2.5	1.6	3	1	832	
9/9	三	特餐	白油麵	茄汁肉醬麵(煮拌)	白油麵,CAS絞肉,CAS培根,番茄,洋葱,CAS三色豆,義大利香料,番茄醬	無骨香雞排(炸)	無骨香雞排*1,沙拉油	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯	玉米粒,CAS絞肉,雞蛋,馬鈴薯,胡蘿蔔,玉米醬	果汁		5.6	2.5	1.5	3.2		839	
9/10	四	薏仁糙米飯	小薏仁,糙米,白米	砂鍋魚丁(燒)	水寬魚丁,白胡椒,洋葱,胡蘿蔔,木耳,青蔥,沙茶醬	螞蟻上樹(燒)	冬粉,高麗菜,木耳,CAS絞肉,油蔥酥,蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜海結湯	冬瓜,海結,CAS肉片,薑	水果		5.4	2.4	1.5	2.9	1	821	
9/11	五	環保餐(糙米飯)	糙米,有機白米	猴頭菇凍腐(煮)	非基改凍豆腐,麻油微烘菇,杏鮑菇,高麗菜,皮條,枸杞,老薑	紅娘炒蛋(炒)	雞蛋,紅蘿蔔,洋葱,青蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	銀耳雪蓮湯	白木耳,雪蓮子,紅棗	鮮奶		5.7	2.7	1.4	2.8	0.8	852	
9/14	一	糙米飯	糙米,有機白米	筍香排骨(燒)	CAS排骨丁,CAS肉丁,剝殼竹筍,紅蘿蔔,香菇	田園小瓜(炒)	小黃瓜,彩椒,CAS絞肉,CAS玉米粒	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	番茄,高麗菜,金針菇,CAS雞丁	優格		5.2	2.6	1.6	3	0.5	839	
9/15	二	燕麥糙米飯	燕麥,糙米,有機白米	南瓜腰果雞燒(燒)	CAS雞胸丁,CAS雞腿丁,洋葱,南瓜,胡蘿蔔,腰果,大蒜	絲瓜麵線(煮)	絲瓜,麵線,枸杞,老薑,CAS絞肉	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	酸辣湯	非基改豆腐,CAS肉絲,筍絲,雞蛋,胡蘿蔔,木耳,大蒜,烏醋	水果		5.3	2.5	1.6	3	1	852	
9/16	三	特餐	糙米,白米	油蔥鴨香飯(煮拌)	白米,糙米,CAS肉絲,CAS鴨肉片,高麗菜,紅蘿蔔,洋葱,油蔥酥	香滷滷蛋(蒸)	CAS滷蛋*1	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	白玉魚丸湯	白蘿蔔,CAS虱目魚丸,芹菜	優酪乳		5.3	2.4	1.4	2.9	0.6	836	
9/17	四	麥片糙米飯	麥片,糙米,白米	酸菜魚丁(燒)	海鮪魚丁,酸菜心,洋葱,非基改油豆腐,木耳,老薑	白菜角螺(燒)	大白菜,金針菇,紅蘿蔔,CAS肉絲,油蔥酥,角螺	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米芙蓉湯	雞蛋,CAS玉米粒,青蔥	水果		5.4	2.5	1.7	3	1	827	
9/18	五	環保餐(糙米飯)	糙米,有機白米	韓式部隊鍋(煲)	韓式泡菜,非基改豆腐,大白菜,紅蘿蔔,寧波年糕,辣椒	菇菇蒸蛋(蒸)	雞蛋,香菇	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	紅豆桂圓湯	紅豆,紫米,桂圓	鮮奶		5.6	2.5	1.5	3	0.8	845	
9/21	一	糙米飯	糙米,有機白米	壽喜燒豬肉(燒)	CAS肉片,洋葱,高麗菜,紅蘿蔔,金針菇,青蔥,味露	青花魷魚(炒)	CAS青花菜,彩椒,CAS魷耳條,木耳	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌湯	味噌,非基改豆腐,海芽,蔥	優酪乳		5.3	2.5	1.7	2.9	0.6	828	
9/22	二	蕎麥糙米飯	蕎麥,糙米,有機白米	麵輪燒雞(燒)	CAS雞胸丁,CAS雞腿丁,麵輪,白蘿蔔,青蔥	蒲瓜鮮菇(燒)	蒲瓜,秀珍菇,CAS肉片,胡蘿蔔	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	洋芋排骨湯	洋芋,CAS排骨丁,紅蘿蔔	水果		5.5	2.5	1.6	2.8	1	823	
9/23	三	特餐	拉麵	肉絲炒麵(炒)	熟拉麵,豆芽菜,洋葱,胡蘿蔔,CAS肉絲,香菇,韭菜,油蔥酥	檸檬雞翅(蒸)	CAS檸檬雞翅*1	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	大瓜肉羹湯	大黃瓜,CAS肉羹,芹菜,薑	堅果		5.5	2.6	1.5	3		837	
9/24	四	海苔香鬆糙米飯	海苔香鬆,糙米,有機白米	香酥虱目魚排(炸)	虱目魚排*1,沙拉油	麻婆豆腐(燒)	非基改豆腐,CAS絞肉,CAS三色豆,毛豆仁,蔥,辣豆瓣醬	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯	高麗菜,CAS肉片,金針菇,肉骨茶包	水果	豆奶(瓶裝)	5.6	3.3	1.5	2.9	1	840	
9/25	五	中秋節放假一天																		
9/28	一	教師節放假一天																		
9/29	二	薏仁糙米飯	小薏仁,糙米,有機白米	麻油雞(煮)	CAS雞胸丁,CAS雞腿丁,CAS赤血糕,高麗菜,老薑,枸杞,黑麻油	海帶干絲(燒)	海帶絲,非基改干絲,紅蘿蔔,蔥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	山藥養生湯	山藥,CAS肉片,老薑,豆薯	水果		5.2	2.5	1.7	2.8	1	822	
9/30	三	特餐	糙米,白米	芝麻包(蒸)	芝麻包*1	五香里肌(滷)	CAS里肌肉片*1	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	皮蛋瘦肉粥	白米,糙米,高麗菜,CAS皮蛋,CAS絞肉,CAS三色豆,芋頭,香菇,芹菜	果汁		5.5	2.8	1.3	3		839	

營養師/午餐執秘：

※備註

單位主管：

校長：

1.平均供應人數： 人 ；平均單價/人： 元。

2.過敏食材(如海鮮類)，於菜單加註【黃底+紫體體字】，過敏體質者，請注意。

3.主要食材為主要供應材料，例如：花瓜燉雞 主要食材為花瓜、雞肉。

4.菜名(烹調方式)例如：烤雞腿(烤)、咖哩雞(燴)、苦瓜鹹蛋(炒)。

5.水果/乳製品若當日有提供請打勾，供應次數請依各校午餐契約為主，並請符合教育部「校園飲品及點心販售範圍」所規定，勿提供養*多、益*多、茶飲料(梅子綠茶、檸檬紅茶、奶茶)、布丁、豆花…等。

6.每週特餐部分，除主餐外請至少提供2菜1湯(含一蔬菜)。

7.食物份數及營養成分分析請參考「衛生福利部食品藥物管理署/食品藥物消費者知識服務網」及「學校午餐食物內容及營養基準」。

8.表格若不敷使用請自行增加