



芎林國中 營養午餐 110 年5月份葷食菜單



本菜單使用之豬肉皆為「國產可
溯食材」，敬請安心享用。

日期	星期	主食	副食一	副食二	蔬菜	湯品	其他	全穀雜糧 類(份)	豆蛋魚肉 類(份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	乳品 (份)	熱量 (kcal)
3	一	白米飯 蒸/白米	南洋咖哩燒 煮/豬肉角、洋芋、紅仁、咖哩粉、椰 漿	★ 油片素炒 炒/油片、魚板、豆芽菜、韭菜	當令時蔬 炒/當令時蔬	番茄蛋花湯 煮/雞蛋、番茄、蔥	保久乳	5.9	2.6	2.1	2.7	0.0	0.8	902.0
4	二	五穀飯 蒸/白米、五穀米	小瓜拌雞 炒/雞胸丁、小黃瓜、乾辣椒	麻婆凍腐 煮/豬絞肉、凍豆腐、玉米粒、涼 薯、蔥	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	★ 白玉味噌湯 煮/豬肉片、白仁、海芽、柴魚粉、味 噌、蔥		6.1	2.6	1.5	2.6	0.0	0.0	776.5
5	三	特餐	★鳳梨腰果炒飯 炒/豬肉絲、雞蛋、洋蔥、三色丁、鳳 梨片、腰果	★椒鹽魚排*1 炸/調理魚排	當令時蔬 炒/當令時蔬	冬瓜雞湯 煮/雞胸丁、冬瓜、薑絲		6.0	2.6	1.4	2.7	0.0	0.0	771.5
6	四	小米飯 蒸/白米、小米	塔香雙色 燒/中干丁、大黑干、米血糕、紅仁、 九層塔、老薑	海芽嫩蛋 炒/雞蛋、海芽	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	綠豆燕麥湯 煮/綠豆、燕麥	蔬食日 水果	6.8	2.6	1.3	2.6	1.0	0.0	880.5
7	五	糙米飯 蒸/白米、糙米	醬味鮮筍燒雞 燒/雞胸丁、鮮筍、蔥、老薑	榨菜干片 炒/豆干片、榨菜絲、高麗菜、木耳 絲、紅蔥頭	當令時蔬 炒/當令時蔬	黃瓜肉片湯 煮/豬肉片、大黃瓜		5.5	2.6	2.4	2.6	0.0	0.0	757.0
10	一	白米飯 蒸/白米	黑胡椒醬鴨 燒/鴨丁、洋蔥、黑胡椒粒、蔥	薑燒肉片 炒/豬肉片、高麗菜、生鮮木耳、紅 仁、薑絲	當令時蔬 炒/當令時蔬	玉米芙蓉湯 煮/雞蛋、玉米粒、蔥	保久乳	5.8	2.7	2.0	2.6	0.0	0.8	896
11	二	紫米飯 蒸/白米、紫米	海結燒肉 滷/豬肉角、海結、蔥、乾辣椒	★ 蒜炒冬瓜 炒/豬絞肉、蝦米、冬瓜、秀珍菇	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	筍香雞湯 煮/雞胸丁、鮮筍		5.5	2.5	2.6	2.6	0.0	0.0	755
12	三	【會考特餐】狀元及第展翅飛 步步高升好彩頭												
		狀元粥 煮/豬絞肉、皮蛋、雞蛋、高麗菜、玉米粒、蔥、芹菜		檸檬烤翅 烤/生鮮雞翅、檸檬椒鹽、義大利香 料	馬拉糕 蒸/馬拉糕	★ 關東煮 煮/豬肉角、小四角油豆腐、玉米結、青 花菜、白仁、柴魚粉、味噌		4.0	2.5	1.2	2.6	0.0	0.0	612
13	四	大麥仁飯 蒸/白米、小薏仁	★ 宮保麵腸 炒/雞腿、彩椒、油花生、乾辣椒	番茄炒蛋 炒/雞蛋、番茄	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	紅豆地瓜湯 煮/地瓜、紅豆	蔬食日 水果	6.5	2.7	1.4	2.7	1.0	0.0	874
14	五	糙米飯 蒸/白米、糙米	★ 沙茶魚片 炸/生鮮魚片、黃豆芽、沙茶醬、蔥	枸杞絲瓜 燴/豬絞肉、絲瓜、冬粉、枸杞、薑 絲	當令時蔬 炒/當令時蔬	紫菜針菇湯 煮/豬肉絲、紫菜、金針菇、蔥		5.9	2.1	1.8	2.7	0.0	0.0	737
17	一	白米飯 蒸/白米	玉米肉燥 炒/豬絞肉、玉米粒、紅蔥頭、蔥	蒜香鳳梨燒 燒/大黑干、小黃瓜、生鮮木耳、鳳 梨片、蒜頭	當令時蔬 炒/當令時蔬	★ 冬瓜竹輪湯 煮/竹輪、冬瓜、薑絲	保久乳	6.2	2.6	1.6	2.6	0.0	0.8	906
18	二	小米飯 蒸/白米、小米	★ 海苔芝麻魚丁 炸/生鮮魚丁、地瓜、海苔粉、白芝 麻、胡椒鹽	咖哩什錦 燒/豬肉角、洋芋、紅仁、青花菜、 咖哩粉	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	酸辣湯 煮/豆腐、雞蛋、番茄、木耳絲、蔥、 烏醋		6.8	2.6	1.3	2.6	0.0	0.0	821
19	三	特餐	★ 中式炒麵 炒/豬肉絲、芥蘭菜、豆芽菜、木耳 絲、蝦米、黃麵、紅蔥頭	燒烤雞排 烤/生鮮雞排、義大利香料	當令時蔬 炒/當令時蔬	蘿蔔肉片湯 煮/豬肉片、白仁、香菜		3.0	2.6	1.3	2.6	0.0	0.0	555
20	四	麥片飯 蒸/白米、麥片	芹香小炒 炒/豆干片、生香菇、芹菜、蔥	蔬菜炒蛋 炒/雞蛋、高麗菜、紅仁、紅蔥頭	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	奶香紫米露 煮/紫米、粉圓、奶粉	蔬食日 水果	6.8	2.6	1.7	2.6	1.0	0.0	891
21	五	糙米飯 蒸/白米、糙米	蔥油雞 拌/雞胸丁、小黃瓜、筍片、薑絲、 蔥、胡椒鹽	★ 柴香虱目魚丸*2 炸/虱目魚丸、柴魚粉、海苔粉、白 芝麻	當令時蔬 炒/當令時蔬	義式黃芽湯 煮/豬肉絲、黃豆芽、番茄、義大利香 料		5.5	2.6	1.4	2.6	0.0	0.0	732
24	一	白米飯 蒸/白米	★ 打拋肉醬魚 炸/生鮮魚丁、豬絞肉、洋蔥、番茄、 九層塔	★ 涼薯竹輪 煮/豬肉角、竹輪、涼薯、玉米結、 蔥	當令時蔬 炒/當令時蔬	海芽豆腐湯 煮/豆腐、海芽、味噌、蔥		6.6	2.4	1.0	2.7	0.0	0.0	789
25	二	紫米飯 蒸/白米、紫米	三杯雞 炒/雞胸丁、中干丁、九層塔、老薑	★ 鮮蔬粉絲 炒/豬絞肉、高麗菜、紅仁、冬粉、 腰果	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	排骨酥湯 煮/豬肉角、白仁、香菜		6.0	2.6	2.0	2.6	0.0	0.0	782
26	三	特餐	★ 麵線糊 煮/魷魚羹、雞蛋、玉米粒、鮮筍、木 耳絲、紅糖線、柴魚粉、紅仁	梅香肉片 炒/豬肉片、梅乾菜香菜	當令時蔬 炒/當令時蔬	刈包 蒸/刈包		3.7	2.4	1.0	2.6	0.0	0.0	581
27	四	小米飯 蒸/白米、小米	醬滷油腐 滷/小四角油腐、白仁、雞腿、蔥	洋蔥炒蛋 炒/雞蛋、洋蔥、海苔粉	當令有機時蔬 炒/當令有機時蔬	綠豆湯圓 煮/綠豆、小湯圓	蔬食日 水果	6.4	2.6	1.5	2.6	1.0	0.0	858
28	五	糙米飯 蒸/白米、糙米	玉米紅棗雞 煮/雞胸丁、玉米結、紅棗、薑絲	黃瓜秀菇 燴/豬肉片、秀珍菇、大黃瓜、紅 仁、蔥	當令時蔬 炒/當令時蔬	海結肉片湯 煮/豬肉片、海帶結、薑絲		6.0	2.6	2.0	2.6	0.0	0.0	782
31	一	白米飯 蒸/白米	脆炒肉絲 炒/豬肉絲、小黃瓜、木耳絲、甜麵醬	鮮筍油腐 滷/小四角油腐、鮮筍、生香菇、紅 仁	當令時蔬 炒/當令時蔬	冬菜細粉湯 煮/豬肉絲、冬菜、高麗菜、冬粉、紅 蔥頭		5.5	2.7	1.8	2.6	0.0	0.0	750

*含衛福部公告之六大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋)，屬特殊過敏體質者需特別注意。

凌瑞食品股份有限公司 營養師製

新竹縣芎林國中110 年 5 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		營養分析(份數)							
		菜名	主要食材	菜名	主要食材	菜名	主要食材	菜名	主要食材	菜名	主要食材	水果	乳製品	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	水果類	奶類	總熱量	
3	一	白米飯	蒸/白米	南洋咖哩燒	煮/豬肉角、洋芋、紅仁、咖哩粉、椰漿	油片素炒	炒/油片、魚板、豆芽菜、韭菜	當令時蔬	炒/當令時蔬	番茄蛋花湯	煮/雞蛋、番茄、蔥		V	5.9	2.6	2.1	2.7	0.0	0.8	902.0	
4	二	五穀飯	蒸/白米、五穀米	小瓜拌雞	炒/雞胸丁、小黃瓜、乾辣椒	麻婆凍腐	煮/豬絞肉、凍豆腐、玉米粒、涼薯、蔥	當令有機時蔬	炒/當令有機時蔬	白玉味噌湯	煮/豬肉片、白仁、海芽、柴魚粉、味噌、蔥			6.1	2.6	1.5	2.6	0.0	0.0	776.5	
5	三	鳳梨腰果炒飯	炒/豬肉絲、雞蛋、洋蔥、三色丁、鳳梨片、腰果	椒鹽魚排*1	炸/調理魚排			當令時蔬	炒/當令時蔬	冬瓜雞湯	煮/雞胸丁、冬瓜、薑絲			6.0	2.6	1.4	2.7	0.0	0.0	771.5	
6	四	小米飯	蒸/白米、小米	塔香雙色	燒/中干丁、大黑干、米血糕、紅仁、九層塔、老薑	海芽嫩蛋	炒/雞蛋、海芽	當令有機時蔬	炒/當令有機時蔬	綠豆燕麥湯	煮/綠豆、燕麥	V		6.8	2.6	1.3	2.6	1.0	0.0	880.5	
7	五	糙米飯	煮/糙米、白米	醬味鮮筍燒雞	燒/雞胸丁、鮮筍、蔥、老薑	榨菜干片	炒/豆干片、榨菜絲、高麗菜、木耳絲、紅蔥頭	當令時蔬	炒/當令時蔬	黃瓜肉片湯	煮/豬肉片、大黃瓜			5.5	2.6	2.4	2.6	0.0	0.0	757.0	
10	一	白米飯	蒸/白米	黑胡椒醬鴨	燒/鴨丁、洋蔥、黑胡椒粒、蔥	薑燒肉片	炒/豬肉片、高麗菜、生鮮木耳、紅仁、薑絲	當令時蔬	炒/當令時蔬	玉米芙蓉湯	煮/雞蛋、玉米粒、蔥	V		5.8	2.7	2.0	2.6	0.0	0.8	895.5	
11	二	紫米飯	蒸/白米、紫米	海結燒肉	滷/豬肉角、海結、蔥、乾辣椒	蒜炒冬瓜	炒/豬絞肉、蝦米、冬瓜、秀珍菇	當令有機時蔬	炒/當令有機時蔬	筍香雞湯	煮/雞胸丁、鮮筍			5.5	2.5	2.6	2.6	0.0	0.0	754.5	
12	三	狀元粥	煮/豬絞肉、皮蛋、雞蛋、高麗菜、玉米粒、蔥、芹菜	檸檬烤翅*1	烤/生鮮雞翅、檸檬椒鹽、義大利香料			關東煮	煮/豬肉角、小四角油腐、玉米結、青花菜、白仁、柴魚粉、味噌	馬拉糕*1	蒸/馬拉糕			4.0	2.5	1.2	2.6	0.0	0.0	612.0	
13	四	大麥仁飯	蒸/白米、小慧仁	宮保雞腸	炒/雞腸、彩椒、油花生、乾辣椒	番茄炒蛋	炒/雞蛋、番茄	當令有機時蔬	炒/當令有機時蔬	紅豆地瓜湯	煮/地瓜、紅豆	V		6.5	2.7	1.4	2.7	1.0	0.0	874.0	
14	五	糙米飯	蒸/白米、糙米	沙茶魚片	炸/生鮮魚片、黃豆芽、沙茶醬、蔥	枸杞絲瓜	燴/豬絞肉、絲瓜、冬粉、枸杞、薑絲	當令時蔬	炒/當令時蔬	紫菜針菇湯	煮/豬肉絲、紫菜、金針菇、蔥			5.9	2.1	1.8	2.7	0.0	0.0	737.0	
17	一	白米飯	蒸/白米	玉米肉燥	炒/豬絞肉、玉米粒、紅蔥頭、蔥	蒜香鳳梨燒	燒/大黑干、小黃瓜、生鮮木耳、鳳梨片、蒜頭	當令時蔬	炒/當令時蔬	冬瓜竹輪湯	煮/竹輪、冬瓜、薑絲	V		6.2	2.6	1.6	2.6	0.0	0.8	905.5	
18	二	小米飯	蒸/白米、小米	海苔芝麻魚丁	炸/生鮮魚丁、地瓜、海苔粉、白芝麻、胡椒鹽	咖哩什錦	燒/豬肉角、洋芋、紅仁、青花菜、咖哩粉	當令有機時蔬	炒/當令有機時蔬	酸辣湯	煮/豆腐、雞蛋、番茄、木耳絲、蔥、烏醋			6.8	2.6	1.3	2.6	0.0	0.0	820.5	
19	三	中式炒麵	炒/豬肉絲、芥蘭菜、豆芽菜、木耳絲、蝦米、黃麵、紅蔥頭	燒烤雞排	烤/生鮮雞排、義大利香料			當令時蔬	炒/當令時蔬	蘿蔔肉片湯	煮/豬肉片、白仁、香菜			3.0	2.6	1.3	2.6	0.0	0.0	554.5	
20	四	麥片飯	蒸/白米、麥片	芹香小炒	炒/豆干片、生香菇、芹菜、蔥	蔬菜炒蛋	炒/雞蛋、高麗菜、紅仁、紅蔥頭	當令有機時蔬	炒/當令有機時蔬	奶香紫米露	煮/紫米、粉圓、奶粉	V		6.8	2.6	1.7	2.6	1.0	0.0	890.5	
21	五	糙米飯	蒸/白米、糙米	蔥油雞	拌/雞胸丁、小黃瓜、筍片、薑絲、蔥、胡椒鹽	柴香虱目魚丸*2	炸/虱目魚丸、柴魚粉、海苔粉、白芝麻	當令時蔬	炒/當令時蔬	義式黃芽湯	煮/豬肉絲、黃豆芽、番茄、義大利香料			5.5	2.6	1.4	2.6	0.0	0.0	732.0	
24	一	白米飯	蒸/白米	打拋肉醬魚	炸/生鮮魚丁、豬絞肉、洋蔥、番茄、九層塔	涼薯竹輪	煮/豬肉角、竹輪、涼薯、玉米結、蔥	當令時蔬	炒/當令時蔬	海芽豆腐湯	煮/豆腐、海芽、味噌、蔥			6.6	2.4	1.0	2.7	0.0	0.0	788.5	
25	二	紫米飯	蒸/白米、紫米	三杯雞	炒/雞胸丁、中干丁、九層塔、老薑	鮮蔬粉絲	炒/豬絞肉、高麗菜、紅仁、冬粉、腰果	當令有機時蔬	炒/當令有機時蔬	排骨酥湯	煮/豬肉角、白仁、香菜			6.0	2.6	2.0	2.6	0.0	0.0	782.0	
26	三	麵線糊	煮/魷魚羹、雞蛋、玉米粒、鮮筍、木耳絲、紅麵線、柴魚	梅香肉片	炒/豬肉片、梅乾菜、香菜			當令時蔬	炒/當令時蔬	刈包	蒸/刈包			3.7	2.4	1.0	2.6	0.0	0.0	581.0	
27	四	小米飯	蒸/白米、小米	醬滷油腐	滷/小四角油腐、白仁、麵輪、蔥	洋蔥炒蛋	炒/雞蛋、洋蔥、海苔粉	當令有機時蔬	炒/當令有機時蔬	綠豆湯圓	煮/綠豆、小湯圓	V		6.4	2.6	1.5	2.6	1.0	0.0	857.5	
28	五	糙米飯	蒸/白米、糙米	玉米紅棗雞	煮/雞胸丁、玉米結、紅棗、薑絲	黃瓜秀菇	燴/豬肉片、秀珍菇、大黃瓜、紅仁、蔥	當令時蔬	炒/當令時蔬	海結肉片湯	煮/豬肉片、海帶結、薑絲			6.0	2.6	2.0	2.6	0.0	0.0	782.0	
31	一	白米飯	蒸/白米	脆炒肉絲	炒/豬肉絲、小黃瓜、木耳絲、甜麵醬	鮮筍油腐	滷/小四角油腐、鮮筍、生香菇、紅仁	當令時蔬	炒/當令時蔬	冬菜細粉湯	煮/豬肉絲、冬菜、高麗菜、冬粉、紅蔥頭			5.5	2.7	1.8	2.6	0.0	0.0	749.5	

營養師/午餐執秘：

單位主管：

校長：

※備註：

- 1.平均供應人數： 人 ；平均單價/人： 43 元。
- 2.主要食材為主要供應材料，例如：花瓜嫩雞 主要食材為花瓜、雞肉。
- 3.菜名(烹調方式)例如：烤雞腿(烤)、咖哩雞(燴)、苦瓜鹹蛋(炒)。
- 4.水果/乳製品若當日有提供請打勾，並寫出種類，如：柳丁、香蕉、鮮乳、保久乳...等，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。
- 5.每週特餐部分，除主餐外請至少提供2菜1湯(含一蔬菜)。
- 6.每週至少供應1次水果，每月至少供應2次乳品(100%乳品)。
- 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