

芎林 鳳岡 精華 國中(三校) 112年1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	水果類	乳製品	
1/2	一																		
1/3	二	五穀糙米飯	糙米, 白米, 五穀米	梅子雞排(滷)	白話梅, 雞排, 薑, 五香粉	彩繪花椰(炒)	青花菜, CAS肉片, 彩椒, 生香菇	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	義式蔬菜湯	番茄, 白豆, 洋葱, 西洋菜, 紅蘿蔔, 雞肉片, 義大利香料		鮮奶(精) 優酪乳(風, 巧)	5.5	2.5	1.5	3	0.8	892
1/4	三	糙米飯	糙米, 白米	海結燒肉(燒)	CAS肉丁, 非基改四分干, 海帶結, 白蘿蔔	冬瓜袖珍(炒)	冬瓜, 秀珍菇, CAS肉絲, 紅蘿蔔	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	芋香排骨湯	芋頭, 紅蘿蔔, CAS排骨丁, 蔥	水果		5.3	2.6	1.4	3	1	913
1/5	四	薏仁糙米飯	薏仁, 糙米, 白米	糖醋旗魚丁(炸, 燒)	旗魚丁, 非基改豆腐, 鳳梨片, 番茄醬, 青椒	銀芽雞柳(炒)	豆芽菜, 雞柳, 紅蘿蔔, 韭菜, 黑胡椒粒	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	米粉湯	米粉, CAS肉絲, 芹菜, 蝦米, 乾香菇, 油蔥酥		優酪乳	5.4	2.6	1.6	3	0.8	832
1/6	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	筍乾燒肚片(燒)	素肚, 筍乾, 非基改油豆腐, 老薑	咖哩炒蛋(炒)	雞蛋, 洋葱, 紅蘿蔔, 咖哩塊	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	燒仙草	紅豆, 黑豆, 綠豆, 仙草汁, 粉圓		鮮奶(風, 巧) 優酪乳(精)	5.6	2.7	1.4	3	0.8	901
1/7	六	紫米糙米飯	紫米, 糙米, 白米	玉米肉餅(蒸)	CAS絞肉, 玉米粒, 豆薯, 油蔥酥	海帶干絲(炒)	海帶絲, 黃干絲, 紅蘿蔔, 蔥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	麻油猴頭菇雞湯	麻油猴頭菇, 杏鮑菇, 高麗菜, CAS骨髓丁, 紅薑	水果		5.5		1.5	1		892
1/9	一	糙米飯	糙米, 白米	親子丼(燒)	CAS雞胸肉, CAS雞腿丁, 洋葱, 紅蘿蔔, 雞蛋, 蔥, 味霖, 柴魚粉	小魚干炒豆干(炒)	小魚干, 非基改豆干片, 青椒	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	燕菁肉片湯	大頭菜, CAS肉片, 芹菜	水果		5.4	1.4	1.7	3	1	901
1/10	二	小米糙米飯	小米, 糙米, 白米	梅干肉片(燒)	CAS肉片, 梅乾菜, 筍乾	蝦皮大瓜(燴)	大黃瓜, 蝦皮, 紅蘿蔔, CAS肉絲	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	醬鳳梨冬瓜雞湯	CAS骨髓丁, 冬瓜, 醬鳳梨, 老薑		鮮奶(精) 優酪乳(風, 巧)	5.5	1.7	1.5	3	0.8	924
1/11	三	特餐	熟烏龍麵	日式炒烏龍(拌)	熟烏龍麵, 洋葱, 魚板, CAS肉絲, 生香菇	檸檬雞翅(蒸)	檸檬雞翅	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	關東煮湯	白蘿蔔, 海帶結, 玉米結, 黑輪, 柴魚粉	水果		5.3	1.6	1.4	3	1	892
1/12	四	麥片糙米飯	麥片, 糙米, 白米	味噌魚丁(煮)	水鯊魚丁, 非基改凍豆腐, 洋葱, 味噌, 老薑	白菜角螺(炒)	大白菜, 角螺, CAS肉絲, 紅蘿蔔	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	四神湯	四神, 大薏仁, CAS肉片, 老薑		優酪乳	5.4	1.5	1.5	3	0.8	912
1/13	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	南瓜豆腐煲(煲)	非基改豆腐, 三色豆, 南瓜, 洋葱, 老薑	紅娘蒸蛋(蒸)	雞蛋, 紅蘿蔔	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	薑汁地瓜甜湯	地瓜, 老薑, 地瓜圓, 紅糖		鮮奶(風, 巧) 優酪乳(精)	5.7	1.7	1.4	3	0.8	923
1/16	一	糙米飯	糙米, 白米	香Q滷豬腳(滷)	豬腳, 非基改麵腸, 煮花生, 白蘿蔔	西芹黑輪(炒)	西洋芹, 黑輪, 紅蘿蔔	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄蛋花湯	番茄, 雞蛋, 蔥	水果		5.4	1.9	1.5	3	1	911
1/17	二	燕麥糙米飯	燕麥, 糙米, 白米	薑母雞(煨)	CAS雞胸肉, CAS雞腿丁, 薑母鴨, 紅蔥, 老薑, 高麗菜, 米血絲	辣炒雪裡紅(炒)	雪裡紅, CAS絞肉, 非基改豆干丁	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	白玉貢丸湯	白蘿蔔, 小貢丸, 芹菜		鮮奶	5.5	1.5	1.6	3	0.8	892
1/18	三	特餐	拉麵	酸辣麵(拌)	非基改豆腐, CAS肉絲, 木耳, 紅蘿蔔, 雞蛋, 蔥, 竹筍絲	香酥蝦排(炸)	蝦排, 沙拉油	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	燒賣	燒賣		優酪乳	5.4	1.9	1.5	3	0.8	922
1/19	四	麵包餐盒										水果	豆奶(履歷)	5.7	1.6	1.3	3	1	915

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： 元。

2. 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。

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，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。

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. 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」。

7. 表格若不敷使用請自行增加