

芎林 鳳岡 精華 國中(三校) 111年12月學生午餐食譜設計一覽表(11.23)																			
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 肉類	蔬 菜類	水果 類	乳 品	
12/1	四	五穀糙米飯	糙米, 白米, 五穀米	味噌肉片(炒)	非基改味噌, CAS肉片, 洋蔥, 胡蘿蔔	芝香脆條(炒)	豆薯, CAS肉絲, 胡蘿蔔, 木耳, 白芝麻	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	香菇雞湯	生香菇, CAS骨髓丁, 白蘿蔔	豆奶 (履歷)	5.3	3.5	1.7	3			811
12/2	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	板燒豆腐(燒)	非基改豆腐, CAS三色豆, CAS玉米粒, 杏鮑菇	鮮蔬蒸蛋(蒸)	高麗菜, 雞蛋, 金針菇	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	仙草雙圓湯	仙草, 地瓜圓, 芋圓	(糖/膏)鮮奶 (履/膏)乾酪乳	5.9	2.7	1.5	3	0.8		908
12/5	一	糙米飯	糙米, 白米	古早味肉燥(滷)	CAS絞肉, 非基改豆干丁, 油蔥酥, 洋蔥	蝦皮蒲瓜(燴)	蒲瓜, 生香菇, 紅蘿蔔, 蝦皮	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	沙茶羹湯	筍絲, 木耳, 胡蘿蔔, CAS肉絲, 柴魚粉, 沙茶醬	水果	5.5	2.5	1.5	3	1		805
12/6	二	燕麥糙米飯	糙米, 白米, 燕麥	鹹酥雞(炸)	CAS雞胸丁, 地瓜, 九層塔	銀芽肉絲(炒)	豆芽菜, CAS肉絲, 韭菜	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	羅宋湯	西芹, 蕃茄, 洋蔥, CAS肉片	(糖)鮮奶 (履/膏)乾酪乳	5.3	2.5	1.6	3	0.8		854
12/7	三	糙米飯	糙米, 白米	咖哩豬肉(燒)	CAS肉丁, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 洋蔥, 咖哩塊	客家菜包絲(炒)	白蘿蔔, CAS絞肉, 乾香菇, 胡蘿蔔	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	鮮蔬蛋花湯	高麗菜, 雞蛋, 油蔥酥	水果	5.5	2.6	1.6	3.1	1		818.9
12/8	四	薏仁糙米飯	糙米, 白米, 小薏仁	醬燒魚丁(燒)	水鯊魚丁, 白甜條, 胡蘿蔔, 老薑	青花豆皮(炒)	青花菜, 非基改豆包絲, 袖珍菇	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	海芽肉絲湯	海芽, CAS肉絲	百分之百果汁	5.5	2.5	1.5	3	1		895
12/9	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	醬味關東煮	非基改小三角油豆腐, 非基改凍豆腐, 海蜆, 白蘿蔔, 味噌, 柴魚粉	洋蔥炒蛋(炒)	洋蔥, 雞蛋, 胡蘿蔔	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆QQ甜湯	綠豆, QQ	(糖/膏)鮮奶 (履/膏)乾酪乳	5.9	2.6	1.4	2.9	0.8		894
12/12	一	糙米飯	糙米, 白米	黑胡椒豬柳(炒)	黑胡椒粒, CAS豬柳, 洋蔥, 蘑菇罐	刺身魚羹(燴)	大黃瓜, CAS魚羹, 木耳	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	結頭雞湯	結頭菜, CAS骨髓丁, 蔥	水果	5.5	2.4	1.6	3	1		800
12/13	二	麥片糙米飯	糙米, 白米, 麥片	貴妃燒雞(燒)	CAS雞胸肉, CAS骨髓丁, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 蕃茄醬, 老薑	螞蟥上樹(炒)	冬粉, CAS絞肉, 高麗菜, 木耳, 辣豆瓣醬	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	海苔玉米湯	海苔片, CAS玉米粒, CAS肉絲	(糖)鮮奶 (履/膏)乾酪乳	5.4	2.5	1.8	3	0.8		888
12/14	三	特餐	糙米, 白米	夏威夷炒飯(炒)	白米, 糙米, 腰果, CAS絞肉, 洋蔥, CAS三色豆, 鳳梨片, 香菇醬	腐乳里肌(滷)	溫體豬里肌片, 豆腐乳	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	日式味噌湯	非基改豆腐, 洋蔥, 非基改味噌, 蔥, CAS大骨	水果	5.4	2.4	1.5	3.3	1		804
12/16	四	芝香糙米飯	糙米, 白米, 黑芝麻	沙茶三鮮(燒)	水鯊魚丁, 魷魚, 蝦仁, 彩椒, 青椒, 蔥, 沙茶醬	芋香白菜(燴)	大白菜, 木耳, 芋頭, CAS肉絲	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	肉骨茶	白蘿蔔, CAS排骨丁, 肉骨茶包	優格	5.5	2.6	1.3	3	0.8		867.5
12/18	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	子薑雙腸(炒)	魷腸, 豆腸, 杏鮑菇, 酸菜, 老薑, 素蠔油	草菇蒸蛋(蒸)	雞蛋, 生香菇, 秀珍菇, 柴魚粉	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	雪蓮銀耳湯	紅棗, 雪蓮子, 白木耳	(糖/膏)鮮奶 (履/膏)乾酪乳	5.7	2.4	1.6	3	0.8		874
12/19	一	糙米飯	糙米, 白米	粉蒸排骨(蒸)	CAS排骨丁, CAS肉丁, 地瓜, 蒸肉粉, 大蒜	高麗黑輪(炒)	高麗菜, 黑輪, 胡蘿蔔	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	剝皮辣椒雞湯	剝皮辣椒, 花瓜, 生香菇, CAS骨髓丁	水果	5.5	2.4	1.6	3	1		800
12/20	二	燕麥糙米飯	燕麥, 糙米, 白米	金黃燒雞(燒)	CAS雞胸肉, CAS骨髓丁, 紅椒, 南瓜, 迷迭香, 洋蔥	彩繪雙花(繪)	CAS青花菜, CAS白花朵, CAS肉片, 紅蘿蔔	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	豆薯肉片湯	豆薯, CAS肉片, 蔥	(糖)鮮奶 (履/膏)乾酪乳	5.4	2.5	1.8	3	0.8		888
12/21	三	糙米飯	糙米, 白米	香酥魚片(炸)	水鯊魚片, 地瓜粉, 椒鹽粉	什錦滷(滷)	非基改四分干, 白甜條, 非基改玉米粒, 白蘿蔔, 滷包	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	大滷湯	非基改豆腐, 大白菜, 木耳, 胡蘿蔔, CAS肉絲, 鹽蛋	水果	5.6	2.5	1.5	2.8	1		803
12/23	四	蕎麥糙米飯	糙米, 白米, 蕎麥	花豆燉豬腳(滷)	溫體豬腳, CAS肉丁, 花豆, 老薑	木須素肚(燴)	冬瓜, 素肚, 木耳, 蠔油	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	紅豆湯圓	紅豆, 湯圓, 黑糖	優格	5.5	2.8	1.3	3	0.8		882.5
12/23	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	宮保干片	非基改豆干片, 杏鮑菇, 油花生, 洋蔥, 大蒜	九層塔菜脯蛋(炒)	雞蛋, 九層塔, 菜脯	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	金草紫菜湯	紫菜, 金針菇, CAS大骨	(糖/膏)鮮奶 (履/膏)乾酪乳	5.7	2.4	1.6	3	0.8		874
12/26	一	糙米飯	糙米, 白米	鮮蔬烤肉(燒)	CAS肉片, 青椒, 黃豆芽, 胡蘿蔔, 蔥, 烤肉醬, 白芝麻	豆鼓干丁(炒)	長豆, 黑豆, 豆豉, 非基改白豆乾丁, CAS絞肉, 辣椒乾	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜虱目魚丸湯	冬瓜, CAS虱目魚丸, 薑絲	水果	5.5	2.8	1.6	3	1		830
12/27	二	南瓜糙米飯	糙米, 白米, 南瓜	照燒雞排(滷烤)	CAS雞排, 味霖, 白芝麻, 老薑	辣炒年糕(炒)	大白菜, 年糕, CAS肉絲, 韓式辣椒醬	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	紅粟牛蒡湯	牛蒡, CAS肉片, 紅粟	(糖)鮮奶 (履/膏)乾酪乳	5.5	2.4	1.4	2.8		0.8	846
12/28	三	特餐	白油麵	茄汁肉醬義大利麵(拌)	白油麵, CAS絞肉, 洋蔥, 番茄, CAS三色豆, 香菇醬	麥克雞塊(炸)	CAS雞塊, 沙拉油	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	玉米濃湯	CAS玉米粒, 玉米醬, 鹽蛋, 洋蔥, 胡蘿蔔, CAS絞肉	水果	5.5	2.3	1.4	3.3	1		801
12/29	四	紫米糙米飯	糙米, 白米, 紫米	義式鮮蔬石斑(燒)	石斑魚, 非基改豆腐, 番茄, 洋蔥, 彩椒, 大蒜, 義式香料, 檸檬汁	醋酸海根(拌)	海根, 白醋, 胡蘿蔔, CAS肉絲	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	酸菜腿丁湯	酸菜, CAS骨髓丁, 薑	豆奶 (履歷)	5.3	3.7	1.8	3			828.8
12/30	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	台式泡菜臭豆腐(燒)	大四角油豆腐, 高麗菜, 紅蘿蔔, 台式泡菜	三色蛋(蒸)	雞蛋, 皮蛋, 鹹蛋	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	地瓜西米露	地瓜, 西谷米	(糖/膏)鮮奶 (履/膏)乾酪乳	6.2	2.6	1.4	2.6	0.8		901

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