

芎林 鳳岡 精華 國中(三校) 114年11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)					
		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	總熱量
11/3	一	糙米飯	糙米, 有機白米	蘑菇醬燒雞(燒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 馬鈴薯, 洋葱, 紅蘿蔔, 蘑菇醬	脆瓜彩繪(燒)	小黃瓜, CAS玉米粒, 胡蘿蔔, 毛豆, 非基改豆干丁	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜菇菇湯	冬瓜, 生香菇, CAS魚羹	優酪乳		5.3	2.5	1.5	3	0.8	826
11/4	二	五穀糙米飯	糙米, 白米, 五穀米	白玉燒雞(燒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 花生, 白蘿蔔, 冰糖, 老薑	長豆干片(炒)	長豆, 紅蘿蔔, 非基改豆干片, 木耳	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	青木瓜紅棗湯	青木瓜, CAS雞丁, 紅棗	水果		5.2	2.5	1.6	3	1	843
11/5	三	特餐	板條	客家板條(炒)	板條, 雞柳, 雞蛋, 豆芽菜, 蝦米, 韭菜, 胡蘿蔔, 香菇	和風雞翅(燒)	雞翅	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔, CAS魚丸, 薑, 芹菜	果汁		4.9	2.5	1.4	3.1		829
11/6	四	燕麥糙米飯	燕麥, 糙米, 白米	味噌燒魚(燒)	鰵魚丁, 非基改凍豆腐, 胡蘿蔔, 洋葱, 青蔥, 老薑, 味噌	什錦白菜(炒)	大白菜, 木耳, 金針菇, 麵筋泡, 油蔥酥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	竹筍雞湯	烏穀綠, CAS雞丁, 梅乾菜, 薑	水果		5.1	2.7	1.5	3	1	821
11/7	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 有機白米	麻油猴頭百頁(燒)	非基改百頁豆腐, 麻油猴頭菇, 杏鮑菇, 高麗菜, 皮條, 枸杞	起司馬鈴薯炒蛋(炒)	馬鈴薯, 雞蛋, 洋葱, 青蔥, 起司粉	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	雪蓮子銀耳湯	白木耳, 雪蓮子, 紅棗	鮮奶		5.9	2.5	1.4	2.9	0.8	839
11/10	一	糙米飯	糙米, 有機白米	泰式打拋豬(煮)	CAS絞肉, 洋葱, 蕃茄, 椰瓜, 九層塔, 檸檬汁, 魚露, 大蒜, 辣椒	海帶干絲(燒)	海帶絲, 干絲, 紅蘿蔔, 蔥, 烏醋	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	肉骨茶雞湯	肉骨茶包, CAS雞胸丁, 高麗菜, 香菇, 薑	優酪乳		5.2	2.5	1.6	3	0.8	811
11/11	二	薏仁糙米飯	糙米, 白米, 小薏仁	沙茶雞丁(燒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 洋葱, 小黃瓜, 大蒜, 沙茶醬	涼薯三絲(燒)	豆薯, CAS肉絲, 木耳, 胡蘿蔔, 香菇	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	葫瓜肉片湯	大黃瓜, CAS肉片, 老薑	水果		5.1	2.5	1.8	3	1	809
11/12	三	特餐	糙米, 白米	黑糖捲(蒸)	黑糖捲	肉圓(蒸)	肉圓	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	咖哩滑蛋瘦肉粥	CAS絞肉, 雞柳, 高麗菜, CAS玉米粒, 咖哩粉, 胡蘿蔔, 洋葱	優酪乳		5.5	2.4	1.5	3	0.8	851
11/13	四	麥片糙米飯	糙米, 白米, 麥片	香酥魚排(炸)	魚排, 沙拉油	什錦滷味(滷)	海帶結, 白蘿蔔, 葫蘆小捲, 麵輪	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	酸辣湯	非基改豆腐, 筍絲, CAS肉絲, 木耳, 雞蛋, 紅蘿蔔, 大蒜, 烏醋	水果		5.5	2.6	1.3	3	1	822
11/14	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 有機白米	辣味油豆腐(燒)	非基改油豆腐, 紅蘿蔔, 剝殼鮮筍, 辣椒醬	大瓜炒蛋(炒)	大黃瓜, 雞蛋, 茼蒿蟹條	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	紅豆西米露	紅豆, 西谷米	鮮奶		5.7	2.6	1.6	3	0.8	829
11/17	一	糙米飯	糙米, 有機白米	韓式泡菜雞(煮)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 韓式泡菜, 年糕, 胡蘿蔔, 洋葱, 辣椒粉	鐵板銀芽(炒)	豆芽菜, 韭菜, 紅蘿蔔, CAS肉絲, 木耳	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	金針肉片湯	金針花, 金針菇, CAS肉片	果汁		5.2	2.5	1.4	3.2		839
11/18	二	紫米糙米飯	糙米, 白米, 紫米	梅林燒肉(燒)	CAS肉丁, CAS排骨, 洋葱, 彩椒, 蔥, 大蒜, 烏醋	麻油高麗(炒)	高麗菜, CAS米血粒, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 枸杞, 麻油	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	山藥涼薯湯	山藥, 涼薯, CAS雞丁, 薑	水果		5.3	2.5	1.8	3	1	812
11/19	三	特餐	蝴蝶麵	酢醬拌麵(煮拌)	蝴蝶麵, CAS絞肉, 非基改豆干丁, 胡蘿蔔, 小黃瓜, 甜麵醬, 豆瓣醬	香檸雞柳條(炸)	檸檬雞柳條*3	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	白玉海結湯	白蘿蔔, 海帶結, CAS肉片	優格		5.5	3.2	1.6	3.1	0.6	834
11/20	四	燕麥糙米飯	糙米, 白米, 燕麥	叻沙魚(燒)	水蜜魚丁, 白胡椒, 洋葱, 胡蘿蔔, 月鰓, 叻沙醬, 沙茶醬	螞蟻上樹(燒)	冬粉, CAS絞肉, 高麗菜, 胡蘿蔔, 油蔥酥, 蔥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	玉米芙蓉湯	玉米粒, 雞蛋, 蔥	水果		5.6	2.7	1.5	3	1	817
11/21	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, 老薑, 白芝麻	翡翠蒸蛋(蒸)	雞蛋, 翡翠, 金針菇	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	仙草雙圓湯	仙草原汁, 芋圓, 粉圓	鮮奶		6.2	2.6	1.4	2.6	0.8	844
11/24	一	糙米飯	糙米, 有機白米	黑胡椒豬柳(燒)	CAS豬柳, 洋葱, 胡蘿蔔, 四季豆, 蔥, 黑胡椒粒	鮮燴刺瓜(燒)	大黃瓜, CAS肉片, 木耳, 生香菇	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜, 雞蛋, 老薑, 蔥	優酪乳		5.1	2.2	1.6	3	0.8	831
11/25	二	小米糙米飯	糙米, 白米, 小米	義式白醬燒雞(燒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 洋葱, 杏鮑菇, 馬鈴薯, 白醬奶油塊, 彩椒	青花魷魚(炒)	CAS青花菜, 魷魚圈, 木耳, 胡蘿蔔, 大蒜	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	番茄蔬菜湯	高麗菜, 番茄, CAS肉片	水果	厚皮豆奶	5.2	3.2	1.8	3	1	856
11/26	三	特餐	熟拉麵	什錦拉麵(炒)	熟拉麵, 高麗菜, 洋葱, 胡蘿蔔, 魚板, CAS肉絲, 大蒜, 雞皮片	蒜香肉排(滷)	CAS里肌肉片	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米雞湯	玉米結, CAS雞胸丁, 老薑	堅果		5	2.4	1.5	3		836
11/27	四	五穀糙米飯	糙米, 白米, 五穀米	五柳魚(燒)	鰵魚皮, 非基改百頁豆腐, 洋葱, 胡蘿蔔, 筍絲, 青蔥, 香菇醬	鮮菇冬瓜(燒)	冬瓜, CAS肉片, 袖珍菇, 枸杞	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	味噌豆腐湯	非基改豆腐, 海芽, 洋葱, 非基改味噌, 蔥, 老薑	水果		5.2	3.2	1.3	3	1	823
11/28	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 有機白米	五更麵腸煲(燒)	麵腸, 酸菜心, 木耳, 薑, 辣豆瓣醬	櫛瓜炒蛋(炒)	雞蛋, CAS玉米粒, 櫛瓜	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	綠豆, 小薏仁	鮮奶		5.7	2.4	1.6	3	0.8	853

營養師/午餐執秘：

單位主管：

校長：

- ※備註：
- 平均供應人數： 人 ；平均單價/人： 元。
 - 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。
 - 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。
 - 菜名(烹調方式)例如：烤雞腿(烤)、咖哩雞(燴)、苦瓜鹹蛋(炒)。
 - 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。
 - 每週特餐部分，除主餐外請至少提供2菜1湯(含一蔬菜)。
 - 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」。
 - 表格若不敷使用請自行增加