

芎林 鳳岡 精華 國中(三校) 114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)					
		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	油脂類	堅果種子類	水果類
9/1	一	糙米飯	糙米, 有機白米	香菇肉燥(滷)	CAS絞肉, 非基改豆干丁, 絞花瓜, 香菇, 油蔥酥, 大蒜	白菜滷(燒)	大白菜, 金針菇, 木耳, 油蔥酥, CAS肉絲	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜枸杞湯	冬瓜, CAS雞腿丁, 枸杞, 薑		果汁	5.5	2.6	1.4	3	0.8	818
9/2	二	小米糙米飯	小米, 糙米, 白米	迷迭燒雞(燒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 洋芋, 南瓜, 迷迭香粉	花椰茼蒿(炒)	CAS花椰菜, 木耳, 胡蘿蔔, 茼蒿小捲, 大蒜	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	味噌豆腐湯	味噌, 非基改豆腐, 海芽, 洋蔥	水果		5.4	2.5	1.6	2.9	1	820
9/3	三	特餐	肉包	鮮肉包(蒸)	CAS鮮肉包	蒜泥手工油腐(滷)	非基改手工大油豆腐, 蒜泥, 蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	肉羹麵線糊	紅麵線, CAS肉羹, 木耳, 胡蘿蔔, 竹筴絲, 大蒜, 磨皮片, 香菇	優酪乳		5.1	2.5	1.5	3		819
9/4	四	五穀糙米飯	五穀米, 糙米, 白米	椒鹽魷魚排(炸)	CAS魷魚排, 沙拉油	義式燉蔬菜(燒)	馬鈴薯, 紅蘿蔔, CAS絞肉, CAS毛豆仁, 洋蔥, 義大利香料	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	玉米肉片湯	玉米結, CAS肉片, 蔥	水果		5.3	2.5	1.6	3	1	852
9/5	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 有機白米	蜜汁豆干(燒)	非基改四分干, 胡蘿蔔, 杏鮑菇, 老薑, 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	粉圓, 冬瓜糖磚, QQ		鮮奶	5.8	2.6	1.3	3	0.8	838
9/8	一	糙米飯	糙米, 有機白米	三杯雞(燒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 小黃瓜, 杏鮑菇, 九層塔	鮮筍三絲(炒)	剝殼竹筍, CAS肉絲, 魷魚, 胡蘿蔔, 大蒜	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	山藥肉片湯	山藥, CAS肉片, 老薑	優酪乳		5.6	2.5	1.6	3	0.8	825
9/9	二	麥片糙米飯	麥片, 糙米, 白米	花生燉豬腳(燉)	豬腳, CAS肉丁, 煮花生, 白蘿蔔	花椒燻四季干片(燻)	四季豆, 胡蘿蔔, 非基改豆干片, 花椒	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	牛蒡雞湯	牛蒡, CAS雞腿丁, 紅棗	水果		5.4	2.5	1.6	3	1	832
9/10	三	特餐	白油麵	番茄肉醬麵(煮拌)	白油麵, CAS絞肉, CAS培根, 番茄醬, 番茄, 洋葱, CAS三色豆, 奧勒岡葉	無骨香雞排(炸)	無骨香雞排, 沙拉油	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯	玉米粒, 玉米醬, CAS絞肉, 雞蛋, 馬鈴薯, 胡蘿蔔	堅果		5.4	2.5	1.5	3.2		831
9/11	四	燕麥糙米飯	燕麥, 糙米, 白米	沙茶魚丁(燒)	魚丁, 非基改油豆腐, 胡蘿蔔, 洋葱, 肉燥, 沙茶醬, 大蒜	螞蟻上樹(燒)	冬粉, 高麗菜, 木耳, CAS絞肉, 油蔥酥, 蔥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	海芽蛋花湯	海芽, 雞蛋, 蔥	水果		5.4	2.4	1.5	2.9	1	821
9/12	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 有機白米	蠔油麵腸(燒)	筍乾, 麵腸, 木耳, 薑, 蠔油, 辣椒	起司玉米炒蛋(炒)	雞蛋, 起司粉, 胡蘿蔔, CAS玉米粒	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	地瓜雙圓湯	地瓜, 芋圓, 地瓜圓		鮮奶	5.7	2.7	1.4	2.8	0.8	852
9/15	一	糙米飯	糙米, 有機白米	黑胡椒豬柳(燒)	CAS豬柳, 洋葱, 秀珍菇, 紅蘿蔔, 青蔥, 黑胡椒粒	田園小瓜(炒)	小黃瓜, 木耳, CAS肉片, 白甜條	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	昆布雞湯	昆布, 香菇, 高麗菜, CAS雞胸丁	優酪乳		5.6	2.6	1.6	3	0.8	839
9/16	二	五穀糙米飯	五穀米, 糙米, 白米	親子丼(煮)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 洋葱, 杏鮑菇, 彩椒, 味霖, 白芝麻	海帶干絲(燒)	海帶絲, 干絲, 紅蘿蔔, 蔥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	酸辣湯	先適蛋, 非基改豆腐, CAS肉絲, 筍絲, 胡蘿蔔, 木耳, 烏醋, 大蒜	水果		5.3	2.5	1.6	3	1	852
9/17	三	特餐	糙米, 白米	古早味香菇蓋飯(炒)	白米, 糙米, CAS肉絲, 非基改豆干丁, 菜膽, 紅蘿蔔, 蝦米, 乾香菇, 油蔥酥	五香里肌(滷)	CAS里肌肉片, 五香粉	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	白玉魚丸湯	白蘿蔔, CAS虱目魚丸, 芹菜	果汁		5.3	2.4	1.4	2.9		836
9/18	四	薏仁糙米飯	小薏仁, 糙米, 白米	味噌燒魚(燒)	鰹魚丁, 洋葱, 紅蘿蔔, 非基改豆腐, 味噌, 青蔥, 老薑	魚香茄子(燒)	茄子, CAS絞肉, 毛豆仁, 青蔥, 辣豆瓣醬	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	玉米芙蓉湯	雞蛋, CAS玉米粒, 青蔥	水果		5.4	2.5	1.7	3	1	827
9/19	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 有機白米	韓式部隊鍋(煲)	素韓式泡菜, 非基改豆腐, 大白菜, 紅蘿蔔, 寧波年糕, 辣白菜	洋葱炒蛋(炒)	雞蛋, 洋葱, 紅蘿蔔, 青蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	綠豆, 小薏仁		鮮奶	5.6	2.5	1.5	3	0.8	845
9/22	一	糙米飯	糙米, 有機白米	粉蒸排骨(蒸)	CAS排骨, CAS肉丁, 地瓜, 蒸肉粉, 馬鈴薯	銀芽油片(炒)	豆芽菜, 木耳, 彩椒, 韭菜, 非基改油片	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄鮮蔬湯	番茄, 高麗菜, CAS肉片	優酪乳		5.5	2.5	1.7	2.9	0.8	828
9/23	二	蕎麥糙米飯	蕎麥, 糙米, 白米	麵輪燒雞(燒)	CAS雞胸, CAS雞腿丁, 麵輪, 白蘿蔔, 青蔥	鮮菇刺瓜煮(煮)	大黃瓜, 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
9/24	三	特餐	熟麵疙瘩	叻沙麵疙瘩(煮拌)	熟麵疙瘩, CAS絞肉, 洋葱, 豆芽菜, 美白菇, 九層塔, 叻沙醬, 沙茶醬	照燒豬棒腿	CAS腱子骨, 白芝麻	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	鮮筍雞湯	烏穀綠, CAS雞腿丁, 梅乾菜, 老薑	果汁		5.5	2.6	1.5	3		827
9/25	四	海苔香鬆糙米飯	海苔香鬆, 糙米, 白米	香酥油甘魚(炸)	油甘魚, 沙拉油	麻婆豆腐(燒)	非基改豆腐, CAS絞肉, 三色豆, 蔥, 辣豆瓣醬	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	關東煮湯	白蘿蔔, 竹輪, 海帶結, 柴魚片	水果	豆奶(殺菌)	5.6	3.1	1.5	2.9	1	840
9/26	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 有機白米	塔香油腐(炒)	非基改油豆腐, 小黃瓜, 杏鮑菇, 胡蘿蔔, 九層塔, 彩椒	菇菇蒸蛋(蒸)	雞蛋, 香菇,	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	仙草綜合湯	仙草原汁, 綠豆, 紅豆, QQ		鮮奶	5.5	2.7	1.4	3	0.8	816
9/29	一	補 假																	
9/30	二	紫米糙米飯	紫米, 糙米, 白米	咖哩雞(燒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 洋葱, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 咖哩塊, 大蒜	絲瓜麵線(煮)	絲瓜, 麵線, 枸杞, 老薑	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	大瓜魚羹湯	大黃瓜, CAS魚羹, 芹菜, 薑	水果		5.4	2	1.3	3	1	822

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/煎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，勿提供卷*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