

芎林 鳳岡 精華 國中(三校) 115年4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	堅果 類	水 果 類	乳 品	
4/1	三	特餐	熟義大利麵	茄汁義大利麵(煮)	熟義大利麵、蕃茄、蕃茄醬、CAS絞肉、彩椒、柳瓜、洋葱、大蒜、義式香料	照燒豬棒腿(滷)	CAS豬棒腿*1、白芝麻	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯	CAS玉米粒、雞蛋、玉米醬、胡蘿蔔、馬鈴薯、CAS絞肉		優酪乳	5.3	2.8	1.4	2.9	0.5	827	
4/2	四	小米糙米飯	小米、糙米、白米	香酥油甘魚(炸)	油甘魚、沙拉油	關東煮(煮)	海帶結、玉米結、白蘿蔔、CAS肉片、紫菜片	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	山藥雞湯	山藥、CAS雞腿丁、紅棗	水果		5.4	2.6	1.7	2.9	1	794	
4/3	五	兒童節放假一天																		
4/6	一	清明節放假一天																		
4/7	二	薏仁糙米飯	小薏仁、糙米、白米	黑胡椒豬柳(燒)	CAS豬柳、洋葱、胡蘿蔔、四季豆、青蔥、黑胡椒粒、	田園櫛瓜(炒)	櫛瓜、CAS玉米粒、CAS絞肉、胡蘿蔔	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	銀鱈魚丸湯	白蘿蔔、小魚丸、芹菜、老薑	水果		5.1	2.6	1.8	3	1	768	
4/8	三	特餐	拉麵	酸辣湯麵(煮)	熟拉麵、非基改豆腐、筍絲、雞蛋、CAS肉絲、胡蘿蔔、木耳、大蒜、烏醋	醬燒三節翅(滷)	CAS雞翅*1、烤肉醬	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	芝麻包(蒸)	芝麻包	果汁		5.4	2.5	1.6	3		798	
4/9	四	蕎麥糙米飯	蕎麥、糙米、白米	咖哩鷹嘴豆燉雞(燒)	CAS雞胸丁、CAS雞腿丁、馬鈴薯、洋葱、紅蘿蔔、鷹嘴豆、咖哩塊、大蒜	銀芽三絲(炒)	豆芽菜、CAS肉絲、彩椒、韭菜、木耳	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	海草小魚乾湯	海帶芽、小魚乾、金針菇、薑	水果		5.1	2.8	1.7	3	1	789	
4/10	五	環保餐(糙米飯)	糙米、有機白米	沙茶豆干(燒)	非基改四分干、小黃瓜、杏鮑菇、胡蘿蔔、沙茶醬	鮮蔬炒蛋(炒)	雞蛋、洋葱、高麗菜、蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	紅豆桂圓湯	紅豆、紫米、桂圓、紅糖		鮮奶	5.7	2.6	1.5	2.9	0.8	829	
4/13	一	糙米飯	糙米、有機白米	奧勒岡燒雞(燒)	CAS雞胸丁、CAS雞腿丁、南瓜、馬鈴薯、櫛瓜、奧勒岡葉	西芹肉片(炒)	西芹、CAS肉片、秀珍菇、胡蘿蔔	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	結頭排骨湯	大頭菜、CAS排骨丁、生香菇、薑		優酪乳	5.2	2.6	1.9	3	0.6	793	
4/14	二	五穀糙米飯	五穀米、糙米、白米	紅燒豬腳(燒)	CAS豬腳、CAS肉丁、白蘿蔔、香菇、花生	蒜香青花(炒)	CAS青花菜、CAS雞清肉、胡蘿蔔、大蒜	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	肉骨茶湯	高麗菜、金針菇、CAS肉片、肉骨茶包	水果		5.1	2.6	1.7	3	1	806	
4/15	三	特餐	板條	客家板條(炒)	板條、CAS肉絲、豆芽菜、胡蘿蔔、香菇、韭菜、蝦米	軟燒里肌(滷)	CAS豬里肌片*1	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	酸菜鴨湯	酸菜、CAS鴨肉丁、薑		堅果	5	2.5	1.4	3.5		823	
4/16	四	麥片糙米飯	麥片、糙米、白米	豆瓣魚丁(燒)	鱈魚丁、非基改油豆腐、洋葱、四季豆、老薑、蔥、辣豆瓣醬	板栗玉菜(燉)	大白菜、芋頭、栗子、香菇、CAS肉絲、油蔥酥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	冬瓜肉片湯	冬瓜、CAS肉片、薑	水果		5.2	2.7	1.7	3	1	797	
4/17	五	環保餐(糙米飯)	糙米、有機白米	泡菜豆腐煲(煲)	非基改豆腐、韓式泡菜、大白菜、金針菇、胡蘿蔔	起司黃金炒蛋(炒)	雞蛋、胡蘿蔔、CAS玉米粒、起司粉	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆雙圓湯	綠豆、地瓜圓、芋圓		鮮奶	5.9	2.6	1.4	3	0.8	839	
4/20	一	糙米飯	糙米、有機白米	打拋豬(燒)	CAS絞肉、洋葱、蕃茄、柳瓜、九層塔、檸檬汁、魚露、大蒜、辣椒	茼瓜什錦(燒)	大黃瓜、CAS肉片、胡蘿蔔、素腰花、大蒜	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	豆薯蛋花湯	豆薯、雞蛋、青蔥		優格	5.3	2.5	1.7	3	0.5	788	
4/21	二	海苔香腸糙米飯	糙米、白米、海苔香腸	味噌燒雞(燒)	CAS雞胸丁、CAS雞腿丁、洋葱、白蘿蔔、紅蘿蔔、蔥、味噌	豆皮高麗(燒)	高麗菜、金針菇、CAS肉片、非基改豆包、油蔥酥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	玉米排骨湯	玉米結、CAS排骨丁、薑	水果		5.3	2.7	1.8	3	1	783	
4/22	三	特餐	麵線	麵線糊(煮)	紅麵線、CAS肉片、木耳、胡蘿蔔、竹筍絲、香菇、大蒜、嫩薑片	蒙古烤肉(炒)	CAS肉片、洋葱、豆芽菜、青椒、烤肉醬	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	漢堡	漢堡麵包*1		優酪乳	5.4	2.5	1.4	3	0.6	815	
4/23	四	紫米糙米飯	紫米、糙米、白米	香酥魚排(炸)	CAS魷魚排、沙拉油	南洋咖哩(煮)	馬鈴薯、洋葱、CAS三色豆、CAS絞肉、毛豆、咖哩塊	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	海結雞湯	海帶結、CAS雞丁、老薑	水果		5.2	2.6	1.7	2.9	1	806	
4/24	五	環保餐(糙米飯)	糙米、有機白米	三杯麵腸(燒)	非基改麵腸、筍絲小卷、小黃瓜、紅蘿蔔、九層塔、老薑	草菇蒸蛋(蒸)	雞蛋、生香菇、毛豆	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜粉圓甜湯	QQ、粉圓、冬瓜糖磚		鮮奶	5.8	2.6	1.5	2.9	0.8	829	
4/27	一	糙米飯	糙米、有機白米	宮保豚肉(燒)	CAS肉丁、CAS排骨、洋葱、彩椒、青椒、油花生、大蒜、辣椒	海帶干絲(炒)	海帶絲、胡蘿蔔、非基改干絲、蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	青木瓜雞湯	青木瓜、CAS雞腿丁、枸杞		優酪乳	5	2.7	1.7	3	0.6	801	
4/28	二	燕麥糙米飯	燕麥、糙米、白米	蔥油雞(滷)	CAS雞胸、CAS雞腿丁、筍片、生香菇、蔥	脆瓜炒杏菇(炒)	小黃瓜、杏鮑菇、胡蘿蔔、CAS肉片、大蒜	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	番茄蔬菜湯	番茄、大白菜、金針菇、CAS肉絲	水果	腹歷豆奶	5	3.1	1.8	3	1	840	
4/29	三	特餐	糙米、白米	櫻花蝦蛋炒飯(炒)	白米、糙米、櫻花蝦、CAS肉絲、雞蛋、洋葱、CAS三色豆、CAS玉米粒、油蔥酥	香滷雞排(滷)	CAS雞排*1、八角	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯	非基改豆腐、海帶芽、非基改味噌、蔥、薑		果汁	5	2.6	1.4	3		829	
4/30	四	小米糙米飯	小米、糙米、白米	叻沙魚(燒)	水煎魚丁、白胡椒、洋葱、胡蘿蔔、角蝦、叻沙醬、沙茶醬	螞蟥上樹(炒)	冬粉、高麗菜、木耳、CAS絞肉、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		5.3	2.6	1.6	2.9	1	815	

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. 過敏食材(如海鮮類)，於菜單加註【黃底+繁體體字】，過敏體質者，請注意。

3. 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。

4. 菜名(烹調方式)例如：烤雞腿(烤)、咖哩雞(燴)、苦瓜鹹蛋(炒)。

5. 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。

6. 每週特餐部分，除主餐外請至少提供2菜1湯(含一蔬菜)。

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