

芎林 鳳岡 精華 國中(三校) 114年12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	乳品類	總熱量
12/1	一	糙米飯	糙米, 有機白米	絞瓜肉燥(滷)	絞花瓜, CAS絞肉, 非基改豇豆干丁, 生香菇, 油蔥酥, 大蒜	西芹黑輪(炒)	西芹, 黑輪, 木耳, 胡蘿蔔	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	青木瓜雞湯	青木瓜, CAS雞丁, 紅棗		果汁	5.2	2.7	1.6	3		755
12/2	二	薏仁糙米飯	小薏仁, 糙米, 白米	薑母燒雞(燒)	CAS雞胸肉, CAS雞腿丁, 高麗菜, 杏鮑菇, 老薑, 薑母鴨包, 黑麻油	四季干片(炒)	四季豆, 豆干片, 生香菇, 木耳	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	冬瓜海帶湯	冬瓜, 海帶結, CAS肉片	水果		5.1	2.5	1.6	3	1	722
12/3	三	特餐	刈包	刈包(蒸)	刈包	酸菜肉片(炒)	酸菜, CAS肉片, 金針菇, 薑	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	肉羹麵線糊	紅麴麵, CAS肉羹, 木耳, 胡蘿蔔, 竹筍絲, 大蒜, 鹽焗片, 香菇		優格	5	2.5	1.3	4	0.6	732
12/4	四	燕麥糙米飯	燕麥, 糙米, 白米	油甘魚片(炸)	油甘魚, 沙拉油	打拋馬鈴薯(燒)	馬鈴薯, CAS絞肉, 番茄, 洋葱, 魚露, 九層塔, 辣椒, 大蒜	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	竹筍肉片湯	筍片, CA肉片, 生香菇, 梅乾菜, 老薑	水果		5.1	2.6	1.6	3.1	1	731
12/5	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 有機白米	咖哩豆腐煲(煲)	非基改豆腐, CAS三色豆, 南瓜, 老薑, 咖哩塊	洋蔥炒蛋(炒)	雞蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔, 青蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	仙草綜合湯	仙草原汁, 綠豆, 粉圓, 地瓜圓		鮮奶	5.5	2.5	1.5	3	0.8	760
12/8	一	環保餐(糙米飯)	糙米, 有機白米	沙茶滷味(燒)	百頁豆腐, 黑豆干, 紅蘿蔔, 杏鮑菇, 老薑, 素沙茶醬	鮮蔬炒蛋(炒)	大黃瓜, 雞蛋, 彩椒, 茼蒿蟹絲	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	日式味噌湯	非基改豆腐, 濕海芽, 非基改味噌, 蔥, 老薑		優酪乳	5.1	2.4	1.7	2.9	0.6	722
12/9	二	麥片糙米飯	麥片, 糙米, 白米	貴妃燉雞(燉)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 馬鈴薯, 蕃茄, 蕃茄醬, 老薑	海帶干絲(炒)	海帶絲, 黃干絲, 紅蘿蔔, 蔥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	青蔬蛋花湯	小白菜, 雞蛋, 油蔥酥	水果		5.2	2.2	1.6	3	1	711
12/10	三	特餐	糙米, 有機白米	肉絲蛋炒飯(炒)	白米, 糙米, 雞蛋, CAS肉絲, CAS三色豆, CAS玉米粒, 洋葱, 油蔥酥	香滷雞排(滷)	CAS雞排	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔, CAS魚丸, 芹菜, 老薑		果汁	5	2.5	1.5	3		709
12/11	四	海苔香鬆糙米飯	海苔香鬆, 糙米, 白米	泡菜燒魚(燒)	魚丁, 素韓式泡菜, 洋葱, 紅蘿蔔, 白胡椒	白菜豆皮(炒)	大白菜, 角螺, 木耳, 紅蘿蔔, CAS肉絲, 油蔥酥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	玉米海結湯	玉米結, 海帶結, CAS肉片	水果		5.2	2.4	1.6	3	1	711
12/12	五	糙米飯	糙米, 有機白米	花生豬腳(滷)	豬腳, CAS肉丁, 煮花生, 白蘿蔔, 老薑	彩繪花椰(燒)	CAS白花椰, CAS青花菜, 茼蒿小楊, 紅蘿蔔, 大蒜	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	珍珠撞奶	粉圓, 全脂奶粉, 紅茶包		鮮奶	5.3	2.6	1.5	3	0.8	736
12/15	一	糙米飯	糙米, 有機白米	雞肉大阪燒(燒)	CAS雞胸肉, CAS雞腿丁, 洋葱, 雞蛋, 青炒蔥, 海苔粉, 鹽焗片	蒜香脆瓜(炒)	小黃瓜, CAS肉片, 木耳, 紅蘿蔔	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米芙蓉湯	CAS玉米粒, 雞蛋, 青蔥		優酪乳	5.2	2.6	1.6	3	0.6	715
12/16	二	五穀糙米飯	五穀米, 糙米, 白米	粉蒸排骨(蒸)	CAS肉丁, CAS排骨, 地瓜, 粉蒸肉粉	冬瓜魚羹(燒)	冬瓜, CAS魚羹, 胡蘿蔔, 木耳	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	酸辣湯	非基改豆腐, CAS肉絲, 胡蘿蔔, 木耳, 雞蛋, 筍絲, 烏醋, 大蒜	水果		5.1	2.5	1.7	3	1	726
12/17	三	特餐	熟拉麵	古早味炒麵(炒)	熟拉麵, 豆芽菜, 洋葱, 胡蘿蔔, CAS肉絲, 韭菜, 油蔥酥	香嫩手工油腐(滷)	非基改手工大油腐, 蒜泥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	香菇白玉湯	白蘿蔔, CAS肉片, 芹菜, 生香菇		優格	5.2	2.4	1.5	3	0.6	716
12/18	四	小米糙米飯	小米, 糙米, 白米	砂鍋魚丁(燒)	烏魚丁, 非基改凍豆腐, 洋葱, 紅蘿蔔, 木耳, 沙茶醬	泡菜年糕(燒)	年糕, 素韓式泡菜, CAS肉片, 高麗菜, 韓式辣椒粉, 白芝麻	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	山藥豆薯湯	山藥, CAS雞丁, 涼薯, 老薑	水果		5	2.6	1.6	3	1	722
12/19	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 有機白米	花生麵筋(煮)	花生, 麵筋, 香菇	番茄炒蛋(炒)	番茄, 雞蛋, 番茄醬, 青蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	紅豆湯圓	紅豆, 紅白湯圓		鮮奶	5.4	2.5	1.5	3	0.8	732
12/22	一	糙米飯	糙米, 有機白米	咖哩雞(燒)	CAS雞胸肉, CAS雞腿丁, 洋葱, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 咖哩塊	客家菜包絲(炒)	白蘿蔔, CAS肉絲, 生香菇, 木耳	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	養生牛蒡湯	牛蒡, CAS肉片, 紅棗		優酪乳	5.2	2.6	1.7	3	0.6	709
12/23	二	紫米糙米飯	紫米, 糙米, 白米	客家鹹豬肉(醃、炒)	CAS肉片, 大蒜, 豆干片, 洋葱, 醃肉粉	鐵板銀芽(炒)	豆芽菜, 雞柳, 彩椒, 韭菜, 木耳	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	洋芋排骨湯	馬鈴薯, CAS排骨, 紅蘿蔔	水果	腹脂豆奶	5.3	3.2	1.7	3	1	716
12/24	三	特餐	熟義大利麵	奶皇包(蒸)	奶皇包	脆皮雞排(炸)	卡拉脆皮雞排	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	白醬義式湯麵	熟成義大利麵, 白醬的奶油, CAS肉片, 洋葱, CAS玉米粒, 彩椒, 小磨坊玉米濃湯粉		果汁	5	2.6	1.5	3.1		728
12/25	四	行憲紀念日																	
12/26	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 有機白米	日式關東煮(燒)	白蘿蔔, 海帶絲, 非基改油豆腐, 鹽焗片, 茼蒿小楊	玉米蒸蛋(蒸)	雞蛋, CAS玉米粒	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	綠豆, 小薏仁		鮮奶	5.4	2.6	1.5	2.9	0.8	732
12/29	一	糙米飯	糙米, 有機白米	香草馬鈴薯燉肉(燉)	CAS肉丁, CAS排骨丁, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 義大利香料	麻油高麗(炒)	高麗菜, 鮑魚, 胡蘿蔔, 木耳, 大蒜, 麻油	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	黃瓜雞湯	大黃瓜, CAS雞丁, 蔥		優酪乳	5.2	2.6	1.7	3	0.6	731
12/30	二	燕麥糙米飯	燕麥, 糙米, 白米	黑胡椒燒雞(燒)	CAS雞胸肉, CAS雞腿丁, 洋葱, 紅蘿蔔, 彩椒, 黑胡椒粒	田園彩繪(燒)	涼薯, CAS絞肉, CAS玉米粒, 櫛瓜	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	番茄蔬菜湯	番茄, 金針菇, 西芹, CAS肉片	水果		5.1	2.6	1.8	3	1	742
12/31	三	特餐	白油麵	酢醬麵(煮)	白油麵, CAS絞肉, 非基改豆干丁, 小黃瓜, 胡蘿蔔, 甜麵醬, 豆瓣醬	醬燒里肌(燒)	豬里肌肉片	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽蛋花湯	濕海芽, 雞蛋, 老薑, 青蔥		堅果	5	2.5	1.8	3		757

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+紫體體字]，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