

芎林 鳳岡 精華 國中(三校) 115年3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	豆蛋 肉類	蔬菜 類	水果 類	奶 品	總熱 量
3/2	一	糙米飯	糙米, 有機白米	叻沙雞(燒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 洋蔥, 豆芽菜, 胡蘿蔔, 大蒜, 油花生, 叻沙醬, 沙茶醬	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	金針肉片湯	金針花, 金針菇, CAS肉片, 薑		優酪乳	5.1	2.6	1.4		0.6	811
3/3	二	五穀糙米飯	五穀米, 糙米, 白米	客家鹹豬肉(醃炒)	CAS肉片, 豆干片, 洋蔥, 大蒜, 醃肉粉	香蒜青花雞柳(煮)	青花菜, 雞清肉, 胡蘿蔔, 香菇, 大蒜	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	2.5	1.4	3	1	803
3/4	三	特餐	蝴蝶麵	酢醬拌麵(煮拌)	蝴蝶麵, CAS絞肉, 非基改豆干丁, 小黃瓜, 胡蘿蔔, 甜麵醬, 辣力炸醬	檸檬雞柳(炸)	檸檬雞柳*3, 沙拉油	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	無菁肉片湯	結頭菜, CAS肉片, 胡蘿蔔, 薑		優格	5	2.6	1.5	±0	0.6	804
3/5	四	燕麥糙米飯	燕麥, 糙米, 白米	味噌燒魚(燒)	旗魚丁, 白甜條, 洋蔥, 紅蘿蔔, 蔥, 薑, 味噌	白菜滷(煮)	大白菜, CAS肉絲, 胡蘿蔔, 金針菇, 油蔥酥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	玉米芙蓉湯	玉米粒, 雞蛋, 青蔥	水果		5.2	2.8	1.5	3	1	832
3/6	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 有機白米	花生麵筋(燒)	麵筋泡, 花生, 香菇	櫛瓜炒蛋(炒)	雞蛋, 櫛瓜, 紅蘿蔔	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	珍珠撞奶	粉圓, 全脂奶粉, 紅茶包		鮮奶	5.6	2.6	1.4	3	0.8	829
3/9	一	糙米飯	糙米, 有機白米	咖哩豚肉(燒)	CAS肉丁, CAS排骨, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥, 毛豆, 咖哩油	西芹魷魚(炒)	西洋芹, CAS魷耳條, 木耳, 茼蒿小卷	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜肉片湯	冬瓜, CAS肉片, 薑		優酪乳	5.4	2.6	1.5	3	0.6	801
3/10	二	小米糙米飯	小米, 糙米, 白米	泰式番茄雞(燒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 洋蔥, 番茄, 九層塔, 大蒜, 魚露	麻油高麗(炒)	高麗菜, CAS肉片, 紅蘿蔔, 木耳, 薑, 麻油	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	酸辣湯	非基改豆腐, 筍絲, CAS肉絲, 雞蛋, 紅蘿蔔, 木耳, 大蒜, 烏醋	水果		5.5	2.5	1.4	3	1	820
3/11	三	特餐	刈包	刈包(蒸)	刈包	酸菜肉片(炒)	酸菜心, CAS肉片, 金針菇, 薑	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	皮蛋瘦肉粥	白米, 糙米, CAS絞肉, CAS皮蛋, 高麗菜, CAS玉米粒, 胡蘿蔔, 芹菜		果汁	5	2.4	1.5	3		802
3/12	四	薏仁糙米飯	薏仁, 糙米, 白米	香酥油甘魚(炸)	油甘魚, 沙拉油	什錦滷(滷)	白蘿蔔, 海帶結, CAS肉片, 百頁豆腐, 青蔥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	養生山藥湯	山藥, 涼薯, CAS雞丁, 香菇, 老薑	水果		5.3	2.5	1.4	±0	1	842
3/13	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	玉米蒸蛋(蒸)	雞蛋, 玉米粒	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	芋頭甜湯	芋頭, 西谷米, 芋圓		鮮奶	5.7	2.5	1.3	3	0.8	806
3/16	一	糙米飯	糙米, 有機白米	藥膳雞(煮)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 高麗菜, CAS米血糕, 老薑, 紅棗, 人蔘雞藥包	冬瓜皮絲(燒)	冬瓜, CAS肉片, 皮絲, 木耳, 薑	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米排骨湯	玉米結, CAS排骨丁, 薑		優酪乳	5.2	2.5	1.6	3	0.6	816
3/17	二	紫米糙米飯	紫米, 糙米, 白米	梅干肉燥(滷)	CAS絞肉, 非基改豆干丁, 梅乾菜, 油蔥酥, 香菇	結頭雞柳(燒)	結頭菜, 雞清肉丁, 胡蘿蔔, 木耳, 香菜	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	筍片雞湯	筍片, CAS雞丁, 薑	水果		5.2	2.6	1.5	3	1	862
3/18	三	特餐	白油麵	白醬培根拌麵(煮拌)	白油麵, 白醬奶油麵, CAS培根, CAS肉片, 洋蔥, CAS玉米粒, 彩椒, 櫛瓜, 小磨坊玉米濃湯粉	香酥雞排(炸)	無骨雞排*1, 沙拉油	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	番茄, 西芹, 金針菇, CAS肉絲		優格	5	2.5	1.5	±0	0.6	827
3/19	四	海苔香鬆糙米飯	海苔香鬆, 糙米, 白米	砂鍋魚丁(燒)	水鯊魚丁, 非基改凍豆腐, 洋蔥, 紅蘿蔔, 木耳, 沙茶醬	螞蟥上樹(炒)	冬粉, 高麗菜, CAS絞肉, 木耳, 油蔥酥, 青蔥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	海芽蛋花湯	濕海芽, 雞蛋, 老薑	水果		5.3	2.4	1.4	±0	1	831
3/20	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 有機白米	南瓜金沙豆腐(燒)	南瓜, 非基改小油豆腐丁, CAS鹹鴨蛋, 杏鮑菇, 青蔥	番茄炒蛋(炒)	雞蛋, 蕃茄, 蕃茄醬, 蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	綠豆, 薏仁		鮮奶	5.7	2.6	1.4	±0	0.8	863
3/23	一	糙米飯	糙米, 有機白米	照燒雞(燒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 洋蔥, 杏鮑菇, 彩椒, 味霖, 白芝麻	辣炒年糕(炒)	韓式泡菜, 大白菜, 寧波年糕, CAS肉片, 辣椒粉	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	牛蒡排骨湯	牛蒡, CAS排骨丁, 紅棗		優酪乳	5.2	2.3	1.4	±0	0.6	811
3/24	二	麥片糙米飯	麥片, 糙米, 白米	筍茸元蹄(燒)	豬腳, CAS肉丁, 筍乾, 生香菇	脆瓜什錦(炒)	小黃瓜, CAS玉米粒, CAS絞肉, CAS毛豆	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	金茸紫菜湯	紫菜, 金針菇, 雞蛋, 薑	水果		5.1	2.6	1.5	3	1	803
3/25	三	特餐	糙米, 白米	麻油雞炊飯(炊)	白米, 糙米, 雞清肉, 香菇, 高麗菜, 紅蘿蔔, 薑, 黑麻油	蔥燒里肌(滷)	CAS里肌肉片, 八角, 蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	白玉魚丸湯	白蘿蔔, CAS珍珠虱目魚丸, 芹菜, 老薑		堅果	5	2.5	1.5	3		846
3/26	四	蕎麥糙米飯	蕎麥, 糙米, 白米	椒鹽魚排(炸)	CAS虱目魚排, 沙拉油	蘑菇洋芋(燒)	CAS絞肉, 馬鈴薯, 洋蔥, 秀珍菇, 胡蘿蔔, 磨菇醬	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	味噌湯	非基改豆腐, 海帶芽, 味噌, 薑, 青蔥	水果	履歷豆奶	5.3	3.5	1.6	±0	1	834
3/27	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 有機白米	麻婆豆腐(燒)	非基改薄豆腐, 杏鮑菇, 三色豆, 木耳	紅娘炒蛋(炒)	雞蛋, 胡蘿蔔, 洋蔥, 蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	燒仙草	仙草汁, QQ, 粉圓, 紅豆		鮮奶	5.6	2.6	1.4	3	0.8	846
3/30	一	糙米飯	糙米, 有機白米	日式馬鈴薯焢肉(燒)	CAS肉丁, CAS排骨, 洋蔥, 櫛瓜, 馬鈴薯, 味霖	醋溜海絲(煮)	海帶絲, 非基改干絲, 紅蘿蔔, 蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄蛋花湯	大番茄, 雞蛋, 蔥		果汁	5.1	2.6	1.4	3		831
3/31	二	燕麥糙米飯	燕麥, 糙米, 白米	三杯雞(燒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 小黃瓜, 杏鮑菇, 胡蘿蔔, 九層塔, 薑	三絲銀芽(炒)	豆芽菜, CAS肉絲, 紅蘿蔔, 韭菜, 木耳, 黑胡椒粒	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	肉骨茶湯	高麗菜, CAS肉片, 秀珍菇, 角螺, 肉骨茶包	水果		5.2	2.6	1.4	3	1	835

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+繁體數字】，過敏體質者，請注意。

3. 主要食材為主要供應材料，例如：地瓜燉雞 主要食材為地瓜、雞肉。

4. 菜名(烹調方式)例如：烤雞腿(烤)、咖哩雞(增)、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，除三餐外請至少提供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