

芎林 鳳岡 精華 國中(三校) 115年10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	
10/1	四	五穀糙米飯	五穀米,糙米,有機白米	泰式打拋豬(煮)	CAS絞肉,洋蔥,蕃茄,椰瓜,九層塔,檸檬汁,魚露,大蒜,辣椒	白花魷魚(炒)	CAS白花菜,CAS魷魚條,紅蘿蔔,木耳	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜香菇湯	冬瓜,生香菇,CAS肉片	水果		5	2.5	1.6	2.9	1	822	
10/2	五	環保餐(糙米飯)	糙米,有機白米	花生麵筋(燒)	麵筋泡,花生,乾香菇	茼瓜炒蛋(炒)	大黃瓜,雞蛋,茼蒿蟹絲	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆米苔目	綠豆,米苔目,長QQ		鮮奶	5.7	2.6	1.6	3	0.8	846	
10/5	一	糙米飯	糙米,有機白米	味噌燒雞(燒)	CAS雞胸丁,CAS雞腿丁,洋蔥,白蘿蔔,玉米筍,蔥,味噌	花瓜彩繪(燒)	小黃瓜,CAS絞肉,CAS玉米粒,胡蘿蔔	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽小魚乾湯	海芽,小魚乾,金針菇,薑		優格	5.3	2.5	1.7	2.9	0.5	828	
10/6	二	紫米糙米飯	紫米,糙米,有機白米	客家鹹豬肉(醃炒)	CAS肉片,非基改豆干片,洋蔥,大蒜,醃肉粉	豆醬冬瓜杏菇(燒)	冬瓜,CAS肉絲,杏鮑菇,木耳,黃豆醬	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	涼薯雞湯	涼薯,CAS雞腿丁,紅棗	水果		5.5	2.5	1.6	2.8	1	823	
10/7	三	特餐	熟拉麵	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	日式豬排(炸)	日式豬排*1,沙拉油	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖捲(蒸)	黑糖捲*1		優酪乳	5.5	2.6	1.5	3	0.6	837	
10/8	四	糙米飯	糙米,有機白米	海鮮醬燒鰵魚(燒)	XO海鮮醬,鰵魚丁,白甜條,洋蔥,胡蘿蔔,生香菇,蔥	肉燥蒸蛋(蒸)	雞蛋,CAS絞肉,青蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	養生山藥湯	山藥,CAS雞丁,玉米結,老薑	水果		5.6	3.3	1.5	2.9	1	840	
10/9	五	國慶日補假一天																		
10/12	一	糙米飯	糙米,有機白米	花生豬腳(燒)	百果,花生,CAS豬腳,CAS肉丁,白蘿蔔	鐵板豆芽(炒)	豆芽菜,CAS肉絲,胡蘿蔔,木耳	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	青木瓜雞湯	青木瓜,CAS雞丁,枸杞		優酪乳	5	2.6	1.6	3	0.5	819	
10/13	二	燕麥糙米飯	燕麥,糙米,有機白米	竹筍燒雞(燒)	CAS雞胸丁,CAS雞腿丁,竹筍,生香菇,蔥,辣椒	絲瓜麵線(煮)	絲瓜,紅麵線,枸杞,老薑,CAS絞肉	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	翡翠蛋花湯	翡翠,雞蛋,蔥	水果		5.2	2.5	1.6	3	1	852	
10/14	三	特餐	熟義大利麵	白醬培根義大利麵(煮)	熟義大利麵,CAS肉片,CAS培根,洋蔥,CAS玉米粒,彩椒,白醬切油塊,小磨坊玉米濃湯	紅椒雞腿(滷)	CAS雞腿*1,匈牙利紅椒粉	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	昆布蔬菜湯	高麗菜,昆布,CAS肉絲,香菇,蕃茄		堅果	5	2.8	1.4	3.1		836	
10/15	四	薏仁糙米飯	小薏仁,糙米,白米	咖哩魚丁(燒)	魚丁,竹輪,洋蔥,胡蘿蔔,馬鈴薯,咖哩塊,大蒜	長豆雞柳(炒)	長豆,CAS雞清肉丁,生香菇,木耳	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	白玉海結湯	白蘿蔔,海帶結,CAS肉片	水果		5	2.5	1.7	3	1	827	
10/16	五	環保餐(糙米飯)	糙米,有機白米	沙茶豆干(燒)	非基改四分干,胡蘿蔔,杏鮑菇,小黃瓜,沙茶醬	玉米炒蛋(炒)	雞蛋,玉米粒,毛豆	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	仙草甜湯	在地仙草乾,QQ,芋頭,地瓜圓		鮮奶	5.7	2.6	1.5	3	0.8	845	
10/19	一	糙米飯	糙米,有機白米	塔香燒肉(燒)	CAS肉丁,CAS排骨丁,洋蔥,杏鮑菇,紅蘿蔔,九層塔	醋溜干絲(燒)	海帶絲,非基改干絲,紅蘿蔔,蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	養生牛蒡湯	牛蒡,CAS肉片,紅棗		優格	5	2.6	1.4	3	0.5	818	
10/20	二	小米糙米飯	小米,糙米,有機白米	茄汁燉雞(燉)	CAS雞腿丁,CAS雞胸丁,番茄,洋芋,洋蔥,番茄醬	櫻花蝦高麗菜(炒)	高麗菜,彩椒,櫻花蝦,非基改豆包	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	大瓜肉片湯	大黃瓜,CAS肉片,薑	水果		5.1	2.5	1.8	3	1	826	
10/21	三	特餐	糙米,白米	香菇麻油雞飯(炊)	白米,糙米,CAS雞清肉,高麗菜,香菇,紅蘿蔔,木耳,薑,黑麻油	香滷大排(滷)	CAS里肌肉片*1	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	筍片雞湯	筍片,梅乾菜,CAS雞丁		優酪乳	5	2.7	1.4	3	0.6	833	
10/22	四	麥片糙米飯	麥片,糙米,白米	韓式泡菜燒魚(燒)	辣魚丁,韓式泡菜,寧波年糕,洋蔥,紅蘿蔔	青花黑輪(炒)	青花菜,CAS雞清肉,黑輪,玉米筍	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜,雞蛋,蔥,金針菇	水果		5.2	2.6	1.6	3	1	830	
10/23	五	環保餐(糙米飯)	糙米,有機白米	南瓜蔬菜咖哩(煮)	南瓜,非基改豆腐,胡蘿蔔,馬鈴薯,咖哩塊	櫛瓜炒蛋(炒)	雞蛋,彩椒,櫛瓜	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖珍奶	粉圓,全脂奶粉,紅茶包,黑糖		鮮奶	5.7	2.6	1.6	3	0.8	848	
10/26	一	臺灣光復節補假一日																		
10/27	二	海苔香鬆糙米飯	海苔香鬆,糙米,有機白米	蘑菇醬豬柳(燒)	CAS豬柳,洋蔥,紅蘿蔔,四季豆,蔥,蘑菇醬	黃瓜肉片(燒)	大黃瓜,CAS肉片,彩椒,木耳	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	肉骨茶湯	高麗菜,CAS肉片,金針菇,肉骨茶包	水果		5	2.6	1.8	3	1	821	
10/28	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	塔香雞排(滷)	CAS雞排*1,九層塔	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米芙蓉湯	CAS玉米粒,雞蛋,蔥		優酪乳	5	2.7	1.4	3	0.6	817	
10/29	四	蕎麥糙米飯	蕎麥,糙米,有機白米	椒鹽魚排(炸)	虱目魚排*1,沙拉油	什錦滷味(滷)	CAS米血糕,海帶結,白蘿蔔,CAS肉片,蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	大滷湯	大白菜,CAS肉絲,筍絲,香菇,大蒜	水果	腹壓豆漿	5	3.2	1.7	3	1	854	
10/30	五	環保餐(糙米飯)	糙米,有機白米	宮保杏菇油腐(燒)	非基改油豆腐,小黃瓜,杏鮑菇,油花生,辣椒	蕃茄炒蛋(炒)	雞蛋,蕃茄,蕃茄醬,蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	紅豆紫米湯	紅豆,紫米,鷹嘴豆		鮮奶	5.8	2.6	1.7	3	0.8	834	

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