

芎林 鳳岡 精華 國中(三校) 114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	乳製品類	總熱量			
10/1	三	特餐	刈包	刈包(蒸)	刈包	酸菜肉片(炒)	酸菜, CAS肉片, 金針菇, 老薑	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	皮蛋瘦肉粥	CAS絞肉, CAS皮蛋, 紅蘿蔔, 香菇, CAS玉米粒, 高麗菜, 芹菜		優酪乳	5	2.5	1.6	2.9	0.6	739			
10/2	四	五穀糙米飯	糙米, 白米, 五穀米	香酥魷魚排(炸)	CAS魷魚排, 沙拉油	打拋馬鈴薯(燒)	馬鈴薯, CAS絞肉, 番茄, 洋蔥, 魚露, 九層塔, 辣椒, 大蒜	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	鮮筍雞湯	烏穀綠, CAS雞丁, 梅乾菜, 老薑	水果		5.2	2.5	1.6	3	1	721			
10/3	五	環保餐(有機糙米飯)	糙米, 白米	花生麵筋(燒)	麵筋泡, 花生, 乾香菇	葫瓜茼蒿炒蛋(炒)	大黃瓜, 雞蛋, 茼蒿	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	紅豆桂圓湯	紅豆, 紫米, 桂圓, 紅糖		鮮奶	5.3	2.7	1.4	3	0.8	749			
10/6	一	中秋節																				
10/7	二	麥片糙米飯	糙米, 白米, 麥片	日式燒肉(燒)	CAS肉丁, CAS排骨丁, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 生香菇, 味霖	田園三色(炒)	小黃瓜, CAS玉米粒, 胡蘿蔔, CAS豬絞肉	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	涼薯雞湯	涼薯, CAS骨腿丁, 紅棗	水果		5.2	2.5	1.6	3	1	729			
10/8	三	特餐	米粉	肉燥擔擔米粉(炒)	米粉, 高麗菜, CAS絞肉, 胡蘿蔔, 韭菜, 香菇, 蝦米, 油蔥酥	蒜香雞排(滷)	CAS雞排, 大蒜	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	白玉海結湯	白蘿蔔, 海帶結, CAS肉片		優酪乳	5.1	2.5	1.6	3.1	0.6	715			
10/9	四	小米糙米飯	糙米, 白米, 小米	醬燒魚丁(燒)	魚丁, 白甜條, 洋蔥, 胡蘿蔔, 生香菇, 薑	冬瓜燴鮮菇(燒)	冬瓜, CAS肉片, 杏鮑菇, 木耳	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	酸辣湯	非基改豆腐, CAS肉絲, 紅蘿蔔, 木耳, 雞蛋, 筍絲, 大蒜, 烏醋	水果		5.1	2.5	1.6	3.1	1	711			
10/10	五	國慶日																				
10/13	一	糙米飯	糙米, 白米	花瓜肉燥(煮)	CAS絞肉, 非基改豆干丁, 絞花瓜, 油蔥酥, 大蒜	鐵板豆芽(炒)	豆芽菜, 雞柳, 木耳, 紅蘿蔔	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	金針雞湯	乾金針, CAS雞腿丁, 金針菇, 薑		果汁	5.1	2.5	1.5	3		748			
10/14	二	燕麥糙米飯	糙米, 白米, 燕麥	番茄燉雞(燉)	CAS雞腿丁, CAS雞胸丁, 番茄, 洋芋, 彩椒, 番茄醬	花椰肉片(炒)	CAS青花菜, CAS肉片, 胡蘿蔔, 素腰花	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	味噌豆腐湯	洋蔥, 豆腐, 海芽, 味噌, 蔥	水果		5	2.4	1.5	3	1	706			
10/15	三	特餐	熟義大利麵	白醬培根義大利麵(煮)	熟義大利麵, 白醬(油地, CAS肉片, CAS培根, 洋蔥, CAS玉米粒, 彩椒, 小磨坊玉米濃湯粉)	麥克雞塊(炸)	麥克雞塊*3, 沙拉油	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	番茄, 高麗菜, CAS肉絲		堅果	5.1	2.6	1.3	3		742			
10/16	四	薏仁糙米飯	糙米, 白米, 小薏仁	咖哩魚丁(燒)	魚丁, 竹筍, 洋蔥, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 咖哩塊, 大蒜	栗子白菜(燒)	栗子, 大白菜, CAS肉絲, 紅蘿蔔, 金針菇, 油蔥酥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	蘿蔔菇菇湯	白蘿蔔, CAS肉片, 雪白菇, 生香菇	水果		5.2	2.4	1.6	3	1	709			
10/17	五	環保餐(有機糙米飯)	糙米, 白米	蜜汁豆干(滷)	四方干, 紅蘿蔔, 杏鮑菇, 白芝麻, 冰糖	絲瓜滑蛋(炒)	絲瓜, 雞蛋, 老薑, 枸杞	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆水晶條	綠豆, 長QQ		鮮奶	5.3	2.6	1.4	2.5	0.8	733			
10/20	一	糙米飯	糙米, 白米	塔香燒雞(燒)	CAS雞腿丁, CAS雞胸丁, 小黃瓜, 杏鮑菇, 老薑, 九層塔	海帶干絲(燒)	海帶絲, 干絲, 紅蘿蔔, 蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	青木瓜肉片湯	青木瓜, CAS肉片, 枸杞		優酪乳	5	2.3	1.4	3.2	0.6	718			
10/21	二	紫米糙米飯	糙米, 白米, 紫米	筍茸豬腳(燒)	筍干, 溫體豬腳, CAS肉丁, 生香菇	大瓜魚羹(燴)	大黃瓜, CAS魚羹, 木耳, 胡蘿蔔	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	肉骨茶湯	高麗菜, CAS雞丁, 杏鮑菇, 角螺, 肉骨茶包	水果		5.1	2.5	1.8	3	1	716			
10/22	三	特餐	白油麵	雙醬鐵板麵	白油麵, CAS豬絞肉, 洋蔥, CAS三色豆, 秀珍菇, 磨菇醬, 黑胡椒粒	照燒雞腿(滷)	雞腿	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	山藥肉片湯	山藥, CAS肉片, 老薑, 玉米結		優酪乳	5	2.5	1.4	2.9	0.6	733			
10/23	四	海苔香鬆糙米飯	糙米, 白米, 海苔香鬆	酸菜魚(燒)	鱈魚丁, 酸菜心, 非基改凍豆腐, 洋蔥, 木耳, 老薑	螞蟻上樹(煮)	冬粉, 高麗菜, CAS絞肉, 紅蘿蔔, 蔥, 油蔥酥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	玉米蛋花湯	CAS玉米粒, 雞蛋, 蔥	水果		5.2	2.4	1.6	3	1	742			
10/24	五	臺灣光復節補假一日																				
10/27	一	糙米飯	糙米, 白米	沙茶肉片(燒)	CAS肉片, 洋蔥, 紅蘿蔔, 蔥, 大蒜, 沙茶醬, 豆干片	絲瓜麵線(煮)	絲瓜, 麵線, 枸杞, 老薑	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜枸杞湯	冬瓜, CAS雞丁, 薑, 枸杞		優酪乳	5.1	2.4	1.7		0.6	728			
10/28	二	蕎麥糙米飯	糙米, 白米, 蕎麥	照燒雞(煮)	CAS雞腿丁, CAS雞胸丁, 洋蔥, 秀珍菇, 彩椒, 味霖	高麗年糕(炒)	寧波年糕, 高麗菜, CAS肉絲, 紅蘿蔔, 大蒜, 蔥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	大瓜肉片湯	大黃瓜, CAS肉片, 薑	水果		5.2	2.6	1.8	3	1	722			
10/29	三	特餐	白油麵	香蔥鴨香炒麵(炒)	白油麵, CAS肉絲, CAS鴨肉片, 高麗菜, 洋蔥, 紅蘿蔔, 青蔥, 油蔥酥	香滷里肌(滷)	CAS里肌肉片	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽蛋花湯	海帶芽, 雞蛋, 蔥		果汁	5	2.5	1.7	2.6		767			
10/30	四	五穀糙米飯	糙米, 白米, 五穀米	椒鹽油甘魚(炸)	油甘魚, 沙拉油	什錦滷味(滷)	米血糕, 海帶結, 白蘿蔔, 百頁豆腐, 蔥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	玉米肉片湯	玉米結, CAS肉片, 紅蘿蔔	水果	腹壓豆漿	5.2	3.2	1.7	2.7	1	754			
10/31	五	環保餐(有機糙米飯)	糙米, 白米	宮保杏菇豆腐(燒)	非基改油豆腐, 小黃瓜, 杏鮑菇, 油花生, 大蒜, 蔥, 辣椒	紅娘炒蛋(炒)	雞蛋, 紅蘿蔔, 洋蔥, 木耳	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜檸檬粉圓	冬瓜茶磚, 粉圓, 檸檬原汁		鮮奶	5.2	3.2	1.7	2.7	0.8	754			

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