

芎林 鳳岡 精華 國中(三校) 115年5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	豆魚肉類	蔬菜類	蛋類	水果類	飲品
5/4	一	糙米飯	糙米, 白米	昆布玉米雞(煮)	昆布, CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 玉米粒, 胡蘿蔔, 蔥	四季豆肉絲(炒)	四季豆, CAS肉絲, 木耳, 紅蘿蔔	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯	高麗菜, 金針菇, CAS肉片, 皮絲, 肉骨茶包		優酪乳	5	2.5	1.5	2.9	0.6	844
5/5	二	五穀糙米飯	五穀米, 糙米, 白米	筍香豬腳(滷)	豬腳, CAS肉丁, 筍乾, 香菇	彩絲豆芽(炒)	豆芽菜, 非基改油片, 韭菜, 彩椒, 木耳	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	金針鴨湯	乾金針, 金針菇, CAS鴨肉丁	水果		5.1	2.6	1.3	3	1	836
5/6	三	特餐	熟義大利麵	蘑菇培根義大利麵(煮)	熟義大利麵, 蘑菇醬, 秀珍菇, 馬鈴薯, CAS絞肉, CAS三色豆, 洋蔥, 培根, 大蒜	麥克雞塊(炸)	麥克雞塊*3, 沙拉油	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	南瓜濃湯	南瓜, 雞蛋, CAS絞肉, 胡蘿蔔, CAS玉米粒, 玉米醬		果汁	4.9	3.2	1.3	2.9		867
5/7	四	薏仁糙米飯	小薏仁, 糙米, 白米	沙茶鮮魚(燒)	水鯊魚丁, 白甜條, 洋蔥, 胡蘿蔔, 木耳, 蔥, 沙茶醬	白菜豆皮(燒)	大白菜, 金針菇, CAS肉片, 非基改豆包, 紅蘿蔔, 油蔥酥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	山藥雞丁湯	山藥, CAS雞丁, 紅棗	水果		5.1	2.6	1.7	3	1	831
5/8	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	花生麵筋(燒)	麵筋泡, 花生, 乾香菇	絲瓜燴蛋(燴)	雞蛋, 絲瓜, 枸杞	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	地瓜雙圓湯	地瓜, 粉圓, 芋圓		鮮奶	5.6	2.6	1.5	2.8	0.8	852
5/11	一	糙米飯	糙米, 白米	麻油燒雞(燒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 高麗菜, 杏鮑菇, 枸杞, 老薑, 黑麻油	花椰魷魚(炒)	CAS青花菜, CAS魷耳條, 木耳, 紅蘿蔔	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米蛋花湯	CAS玉米粒, 雞蛋, 青蔥		優酪乳	5.3	2.5	1.4	2.9	0.6	831
5/12	二	紫米糙米飯	紫米, 糙米, 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	什錦絲瓜(燒)	大黃瓜, 木耳, CAS肉絲, 素腰花	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	海結雞湯	海帶結, CAS雞丁, 老薑	水果		5.3	2.6	1.4	3	1	826
5/13	三	特餐	包子	包子(蒸)	包 子	照燒雞腿(滷)	CAS雞腿	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	狀元及第粥	白米, 糙米, CAS絞肉, 胡蘿蔔, CAS皮蛋, 玉米粒, 高麗菜, 芹菜		果汁	5.4	2.7	1.6	3		829
5/14	四	小米糙米飯	小米, 糙米, 白米	椒鹽魷魚(炸)	魷魚片, 沙拉油	起司洋芋(炒)	起司粉, 馬鈴薯, CAS絞肉, 佛瓜, CAS玉米粒, 紅蘿蔔	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	日式味噌湯	非基改豆腐, 海芽, 味噌, 蔥, 薑	水果		5.2	2.7	1.5	2.9	1	821
5/15	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	沙茶黑干(滷)	非基改大黑干, 百頁豆腐, 胡蘿蔔, 杏鮑菇, 沙茶醬	菜脯炒蛋(炒)	雞蛋, 菜脯, 洋蔥, 青蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	綠豆, 小薏仁		鮮奶	5.6	2.6	1.5	3	0.8	846
5/18	一	糙米飯	糙米, 白米	古早味肉燥(滷)	CAS絞肉, 非基改豆丁, 絞花瓜, 油蔥酥, 大蒜	鮮菇蒲瓜(炒)	蒲瓜, CAS雞清肉, 生香菇, 紅蘿蔔	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	2.5	1.5	3	0.6	819
5/19	二	燕麥糙米飯	燕麥, 糙米, 白米	左宗棠雞(燒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 小黃瓜, 彩椒, 蕃茄醬	白菜年糕(炒)	大白菜, 寧波年糕, 木耳, CAS肉片, 胡蘿蔔, 辣椒	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		5.2	2.6	1.3	3	1	826
5/20	三	特餐	米粉	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	蔥燒豬排(滷)	豬里肌肉片	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜雞湯	冬瓜, CAS雞丁, 老薑, 蔥		堅果	5	2.6	1.5	3		851
5/21	四	參片糙米飯	參片, 糙米, 白米	香酥魚排(炸)	CAS虱目魚排, 沙拉油	麻婆豆腐(燒)	非基改豆腐, CAS絞肉, CAS三色豆, 毛豆仁, 蔥, 辣豆瓣醬	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	豚肉蔬菜湯	CAS肉絲, 高麗菜, 金針菇	水果		5.2	2.6	1.5	3	1	816
5/22	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	日式關東煮(煮)	玉米結, 非基改小油豆腐, 海帶結, 白蘿蔔, 紫菜片	茼蒿茼蒿炒蛋(炒)	大黃瓜, 雞蛋, 茼蒿, 蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖珍珠奶	黑糖, 小黑珍珠粉圓, 全脂奶粉, 紅茶包		鮮奶	5.6	2.8	1.4	2.9	0.8	846
5/25	一	糙米飯	糙米, 白米	叻沙燒雞(燒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 洋蔥, 豆芽菜, 胡蘿蔔, 大蒜, 叻沙醬, 沙茶醬, 油花生	脆瓜黑輪(炒)	小黃瓜, CAS玉米粒, 黑輪, 胡蘿蔔, 大蒜	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	洋芋肉片湯	馬鈴薯, CAS肉片, 生香菇		優酪乳	5.5	2.6	1.5	2.9	0.6	836
5/26	二	蕎麥糙米飯	蕎麥, 糙米, 白米	桂竹燒肉(燒)	桂竹筍, CAS排骨, CAS肉丁, 梅干菜	海帶干絲(炒)	海帶絲, 紅蘿蔔, 非基改干絲, 蔥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	青木瓜雞湯	青木瓜, CAS雞丁, 枸杞	水果		5.3	2.5	1.6	3	1	855
5/27	三	特餐	熟拉麵	韓式炒碼麵(炒)	熟拉麵, 高麗菜, 韓式泡菜, CAS肉絲, 胡蘿蔔, 雞蛋, 洋蔥	香滷雞翅(滷)	CAS雞翅	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	銀鱈魚丸湯	白蘿蔔, CAS珍珠魚丸, 芹菜, 老薑		果汁	5.3	3.2	1.3	2.9		839
5/28	四	海苔香鬆糙米飯	海苔香鬆, 糙米, 白米	味噌燒魚(燒)	鯷魚丁, 非基改凍豆腐, 洋蔥, 生香菇, 胡蘿蔔, 蔥, 薑, 味噌	冬瓜皮絲(燒)	冬瓜, 皮絲, CAS肉片, 木耳	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	翡翠蛋花湯	翡翠, 雞蛋, 蔥	水果		5.5	2.5	1.5	3	1	826
5/29	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	泰式打拋蔬(燒)	非基改豆干丁, 洋蔥, 四季豆, 九層塔, 辣椒	南瓜草菇蒸蛋(蒸)	雞蛋, 南瓜, 香菇	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	仙草甜湯	仙草汁, QQ, 芋頭, 地瓜圓		鮮奶	5.7	2.6	1.4	3	0.8	847

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，勿提供營養*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