

芎林 鳳岡 精華 國中(三校) 115年6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)					總 熱 量	
		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	油 脂 類	水 果 類		乳 品
6/1	一	糙米飯	糙米, 白米	家常豬腳(滷)	CAS豬腳, CAS肉丁, 白蘿蔔, 剝殼竹筍	長豆肉絲(炒)	長豆, CAS肉絲, 木耳, 胡蘿蔔	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	牛蒡雞湯	牛蒡, 紅棗, CAS雞丁		優酪乳	5.3	2.6	1.4	3	0.6	819	
6/2	二	紫米糙米飯	紫米, 糙米, 白米	咖哩雞(燒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 洋葱, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 咖哩塊	黃瓜肉片(燒)	大黃瓜, CAS肉片, 秀珍菇, 木耳, 蔥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	金針排骨湯	乾金針花, 金針菇, CAS排骨丁	水果		5.1	2.5	1.6	2.9	1	801	
6/3	三	特餐	刈包	刈包(蒸)	刈包*1	酸菜肉片(炒)	CAS肉片, 酸菜心, 金針菇, 薑, 辣椒	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	麵線糊(煮)	紅麵線, CAS肉羹, 木耳, 胡蘿蔔, 竹筍塊, 香菇, 大蒜, 柴魚片	果汁		5.1	2.6	1.5	3		826	
6/4	四	小米糙米飯	小米, 糙米, 白米	香酥魚片(炸)	鮭魚片*1, 沙拉油	日式關東煮(煮)	白蘿蔔, 玉米結, 海帶結, CAS肉片, 竹輪, 柴魚片	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	養生山藥湯	山藥, CAS排骨丁, 紅棗	水果		5.2	2.5	1.6	3	1	813	
6/5	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	南瓜金沙豆腐(炒)	南瓜, 非基改小油豆腐丁, CAS鹹鴨蛋, 杏鮑菇, 蔥	絲瓜燴蛋(燴)	雞蛋, 絲瓜, 枸杞	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜粉圓甜湯	QQ, 粉圓, 冬瓜糖磚		鮮奶	5.5	2.6	1.3	3	0.8	833	
6/8	一	糙米飯	糙米, 白米	泡菜燒雞(燒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 韓式泡菜, 洋葱, 寧波年糕, 紅蘿蔔	塔香海絲(燒)	海帶絲, 非基改干絲, 胡蘿蔔, 九層塔	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米芙蓉湯	CAS玉米粒, 雞蛋, 蔥	堅果		5.2	2.5	1.6	3		842.6	
6/9	二	五穀糙米飯	五穀米, 糙米, 白米	雙芋燉肉(燒)	CAS肉丁, CAS排骨丁, 芋頭, 彩椒, 馬鈴薯, 大蒜	海鮮花椰(炒)	CAS青花菜, CAS魷魚條, 胡蘿蔔, 木耳	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	肉骨茶湯	高麗菜, CAS肉片, 金針菇, 皮絲, 肉骨茶包	水果		5.3	2.6	1.6	3	1	819	
6/10	三	特餐	蝴蝶麵	酢醬麵(煮拌)	蝴蝶麵, CAS絞肉, 小黃瓜, 非基改豆干丁, 胡蘿蔔, 甜麵醬, 豆瓣醬	脆皮雞排(炸)	CAS脆皮雞排*1, 沙拉油	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	銀蘿香菇湯	白蘿蔔, 生香菇, CAS排骨丁		優酪乳	5.2	2.6	1.5	3	0.6	820.6	
6/11	四	麥片糙米飯	麥片, 糙米, 白米	味噌鮮魚(燒)	旗魚丁, 白甜條, 洋葱, 紅蘿蔔, 薑, 蔥, 味噌	螞蟻上樹(燒)	冬粉, 高麗菜, 木耳, CAS絞肉, 油蔥酥, 蔥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	絲瓜芙蓉湯	絲瓜, 雞蛋, 非基改豆腐, 薑	水果		5.3	2.5	1.5	2.9	1	830	
6/12	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	麻油凍腐(燒)	非基改凍豆腐, 杏鮑菇, 高麗菜, 薑, 木耳, 黑麻油	玉米炒蛋(炒)	CAS玉米粒, 雞蛋, 毛豆, 紅蘿蔔	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆芋圓湯	綠豆, 小薏仁, 芋圓		鮮奶	5.7	2.6	1.4	2.8	0.8	837	
6/15	一	糙米飯	糙米, 白米	打拋豬(燒)	CAS絞肉, 洋葱, 蕃茄, 櫛瓜, 九層塔, 檸檬汁, 魚露, 大蒜, 辣椒	冬瓜鮮菇(燒)	冬瓜, CAS肉片, 生香菇, 木耳, 薑	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	豆薯蛋花湯	豆薯, 雞蛋, 蔥, 薑		優酪乳	5.3	2.6	1.7	3	0.8	839	
6/16	二	燕麥糙米飯	燕麥, 糙米, 白米	迷迭燒雞(燒)	CAS雞胸肉, CAS雞腿丁, 馬鈴薯, 南瓜, 迷迭香粉, 大蒜	絲瓜麵線(煮)	CAS絞肉, 絲瓜, 麵線, 枸杞, 薑	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	味噌湯	非基改豆腐, 海芽, 味噌, 蔥, 薑	水果		5.3	2.5	1.6	3	1	812	
6/17	三	特餐	糙米, 白米	麻油雞炊飯(炊)	白米, 糙米, 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	玉米魚丸湯	玉米結, CAS珍珠虱目魚丸, 芹菜, 薑	果汁		5.1	2.4	1.3	2.9		829	
6/18	四	海苔香鬆糙米飯	海苔香鬆, 糙米, 白米	椒鹽魷魚排(炸)	CAS魷魚排*1, 沙拉油	沙茶滷味(滷)	白蘿蔔, 海帶結, 百頁豆腐, CAS肉片, 沙茶醬	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	烏殼雞湯	烏殼綠, CAS雞腿丁, 蔥	水果		5.4	2.5	1.6	3	1	823	
6/19	五			端午節放假一天																
6/22	一	糙米飯	糙米, 白米	鮮筍燒雞(燒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 剝殼竹筍, 胡蘿蔔, 生香菇	蒜香脆瓜黑輪(炒)	小黃瓜, 黑輪, 杏鮑菇, 大蒜	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	海結排骨湯	海帶結, CAS排骨丁, 薑		優酪乳	5.2	2.6	1.7	3	0.8	841	
6/23	二	蕎麥糙米飯	蕎麥, 糙米, 白米	蘑菇豬柳(燒)	CAS豬柳, 洋葱, 胡蘿蔔, 秀珍菇, 青蔥, 蘑菇醬	蛋酥白菜(燒)	大白菜, 雞蛋, CAS肉片, 金針菇, 木耳, 油蔥酥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	冬瓜雞湯	冬瓜, CAS雞腿丁, 薑	水果		5.1	2.5	1.6	2.9	1	816	
6/24	三	特餐	熟義大利麵	白醬義大利麵(煮拌)	義大利麵, CAS培根, CAS肉片, CAS玉米粒, 洋葱, 櫛瓜, 彩椒, 白醬奶油塊, 玉米濃湯粉	BBQ燒翅(滷)	CAS雞翅*1, 烤肉醬	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	番茄, 高麗菜, 金針菇, CAS肉絲		優酪乳	5.2	2.9	1.4	3	0.6	836	
6/25	四	薏仁米飯	小薏仁, 糙米, 白米	咖哩魚(燒)	水鯊魚丁, 非基改凍豆腐, 洋葱, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 咖哩塊	彩繪田園(燒)	CAS絞肉, CAS玉米粒, 涼薯, 紅蘿蔔, 大蒜	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	海芽蛋花湯	海芽, 雞蛋, 薑, 蔥	水果		5.2	2.5	1.7	1		823	
6/26	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	三杯豆干(燒)	非基改四分干, 杏鮑菇, 胡蘿蔔, 小黃瓜, 九層塔	茶碗蒸(蒸)	雞蛋, 素魚板, 香菇	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	雪蓮子銀耳湯	白木耳, 雪蓮子, 枸杞		鮮奶	5.3	2.7	1.5	3	0.8	831.5	
6/29	一	糙米飯	糙米, 白米	香菇肉燥(滷)	CAS絞肉, 非基改豆干丁, 絞瓜, 乾香菇, 油蔥酥, 大蒜	花椰肉片(燒)	CAS白花菜, CAS肉片, 紅蘿蔔, 木耳, 大蒜	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	魚羹黃瓜湯	大黃瓜, CAS魚羹, 芹菜, 薑	水果		5.3	2.6	1.5	3	1	822.5	
6/30	二			麵 包 餐 盒									履歷 豆漿	5.3	2.7	1.5	3		831.5	

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+紫體數字】，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