

芎林 鳳岡 精華 國中(三校) 115年1-2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	總熱量
1/2	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 有機白米	韓式豆腐鍋(煮)	韓式泡菜, 非基改豆腐, 金針菇, 大白菜, 胡蘿蔔, 韓式辣椒粉	菜脯炒蛋(炒)	雞蛋, 菜脯, 洋蔥, 蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	燒仙草	仙草汁, 綠豆, 芋圓, 粉圓		鮮奶	5.3	2.4	1.9	3	0.8	835.9
1/5	一	糙米飯	糙米, 有機白米	麻油雞(燒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, CAS米血糕, 高麗菜, 老薑, 枸杞, 黑麻油	冬瓜肉片(燒)	冬瓜, CAS肉片, 木耳, 皮絲, 薑	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜, 雞蛋, 蔥		優酪乳	5.4	2.4	1.6	3	0.6	829.9
1/6	二	五穀糙米飯	五穀米, 糙米, 白米	筍茸元蹄(燒)	溫體豬蹄, CAS肉丁, 筍干, 生香菇	青花豆包(炒)	青花菜, 非基改豆包, 秀珍菇, 木耳, 大蒜	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	結頭肉片湯	結頭菜, CAS肉片, 紅蘿蔔, 薑	水果		5.3	2.6	1.5	3	1	833
1/7	三	特餐	熟義大利麵	茄汁肉醬麵(煮拌)	熟義大利麵, CAS絞肉, 鷹嘴豆, 蕃茄, 洋蔥, CAS三色豆, 蕃茄醬	蜜汁雞腿(滷)	雞腿, 白芝麻	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯	CAS玉米粒, 玉米醬, 雞蛋, 紅蘿蔔, 洋芋, CAS絞肉		優格	5.3	2.5	1.7	2.9	0.6	829.9
1/8	四	麥片糙米飯	麥片, 糙米, 白米	香酥油甘魚(炸)	油甘魚, 沙拉油	白玉滷味(燒)	白蘿蔔, 海帶結, CAS肉片, 紅蘿蔔, 芋仔酥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	肉骨茶湯	高麗菜, CAS雞丁, 角螺, 肉骨茶包	水果		5.2	2.4	1.8	3	1	842
1/9	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 有機白米	三杯麵腸(燒)	麵腸, 小黃瓜, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 老薑, 九層塔	南瓜草菇蒸蛋(蒸)	南瓜, 雞蛋, 香菇	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	紅豆紫米湯	紅豆, 紫米, 小薏仁		鮮奶	5.5	2.6	1.4	2.8	0.8	832.9
1/12	一	糙米飯	糙米, 有機白米	味噌燜雞(燜)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 洋蔥, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 蔥, 味噌	香拌干絲(炒)	海帶絲, 非基改干絲, CAS肉絲, 芹菜, 胡蘿蔔	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	大瓜肉片湯	大黃瓜, CAS肉片, 老薑		優酪乳	5.3	2.4	1.4	2.9	0.6	837
1/13	二	蕎麥糙米飯	蕎麥, 糙米, 白米	雙芋燒排骨(燒)	CAS肉丁, CAS排骨, 芋頭, 馬鈴薯, 生香菇	結菜三絲(拌)	大頭菜, CAS肉絲, 木耳, 彩椒	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	冬瓜菇菇湯	冬瓜, 秀珍菇, CAS雞丁	水果		5.2	2.5	1.5	3	1	842.9
1/14	三	特餐	糙米, 白米	沙茶肉絲蛋炒飯(炒)	白米, 糙米, CAS肉絲, 雞蛋, 洋蔥, 青椒, CAS玉米粒, 紅蘿蔔, 油蔥酥, 沙茶醬	檸檬雞翅(蒸)	檸檬雞翅	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	銀蘿魚丸湯	白蘿蔔, 虱目魚丸, 芹菜, 老薑		果汁	5.4	3.2	1.6	3.5		849
1/15	四	燕麥糙米飯	燕麥, 糙米, 白米	泰式番茄魚(燒)	鱈魚丁, 百頁豆腐, 洋蔥, 番茄, 椰瓜, 九層塔, 魚露, 大蒜	麵筋白菜滷(煮)	大白菜, CAS肉絲, 胡蘿蔔, 木耳, 麵筋泡, 油蔥酥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	玉米芙蓉湯	CAS玉米粒, 雞蛋, 青蔥	水果		5.2	2.4	1.5	3	1	822
1/16	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 有機白米	筍香油腐(燒)	非基改油豆腐, 素肚, 筍乾, 彩椒, 老薑	紅娘炒蛋(炒)	雞蛋, 胡蘿蔔, 洋蔥, 蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	雪蓮子銀耳湯	白木耳, 雪蓮子, 紅棗		鮮奶	5.5	2.6	1.3	3	0.8	832
1/19	一	糙米飯	糙米, 有機白米	蘑菇肉片(燒)	CAS肉片, 洋蔥, 胡蘿蔔, 秀珍菇, 蘑菇醬	鐵板豆芽(炒)	豆芽菜, 雞清肉, 彩椒, 韭菜, 木耳	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	養生山藥湯	山藥, 涼蓳, CAS雞丁, 老薑		堅果	5.2	2.5	1.4	3.2		859
1/20	二	麵包餐盒											履歷豆奶	4.6	3		4		639
1/21	三	糙米飯	糙米, 白米	海結燒雞(燒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 海帶結, 紅蘿蔔, 青蔥	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	酸辣湯	非基改豆腐, 筍絲, CAS肉絲, 木耳, 雞蛋, 紅蘿蔔, 大蒜, 烏醋		優格	5.5	2.4	1.6	3.1	0.6	844
1/22	四	紫米糙米飯	紫米, 糙米, 白米	咖哩鮮魚(燒)	水置魚丁, 白甜條, 馬鈴薯, 洋蔥, 胡蘿蔔, 大蒜, 咖哩塊	年年高昇(炒)	寧波年糕, 高麗菜, 雞清肉, 紅蘿蔔, 生香菇, 芹菜, 大蒜	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	金針肉片湯	乾金針, 金針菇, CAS肉片	水果		5.6	2.7	1.5	3	1	830
1/23	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 有機白米	蔬食滷(滷)	白蘿蔔, 百頁豆腐, 非基改大黑干, 酸菜心	番茄炒蛋(炒)	雞蛋, 蕃茄, 蕃茄醬, 青蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜粉圓甜湯	QQ, 粉圓, 冬瓜糖磚		鮮奶	6.2	2.6	1.4	2.6	0.8	845
2/23	一	糙米飯	糙米, 有機白米	古早味肉燥(滷)	CAS絞肉, 非基改豆干丁, 絞花瓜, 油蔥酥, 大蒜	鮮燴大瓜(燒)	大黃瓜, CAS肉片, 木耳, 生香菇	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	養生牛蒡湯	牛蒡, CAS雞丁, 紅棗		優酪乳	5.3	2.5	1.5	3	0.6	826.9
2/24	二	小米糙米飯	小米, 糙米, 白米	白醬奶油燉雞(燉)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 椰瓜, 洋蔥, 馬鈴薯, 白醬奶油塊	花椰黑輪(燒)	白花菜, 黑輪, 胡蘿蔔, 木耳, 大蒜	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	番茄蔬菜湯	蕃茄, 西芹, CAS肉片, 金針菇	水果		5.2	2.5	1.6	3	1	843.9
2/25	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	醬燒里肌(滷)	CAS里肌肉片	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	白玉玉米湯	白蘿蔔, 玉米結, CAS雞丁, 薑		果汁	4.9	2.5	1.4	3.1		833
2/26	四	薏仁糙米飯	小薏仁, 糙米, 白米	香酥魚片(炸)	CAS虱目魚排, 沙拉油	義式燉蔬菜(燒)	馬鈴薯, 紅蘿蔔, CAS絞肉, 毛豆仁, 洋蔥, 義大利香料	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	味噌豆腐湯	海帶芽, 非基改豆腐, 味噌, 蔥, 薑	水果	履歷豆奶	5.1	3.4	1.5	3	1	869

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