

芎林 鳳岡 精華 國中(三校) 113年12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	類	類	類	類	量
12/2	一	糙米飯	糙米,有機白米	日式馬鈴薯燉肉(燉)	CAS肉丁,CAS排骨丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,洋葱,味霖	四季肉絲(炒)	四季豆,CAS肉絲,生香菇,木耳	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	青木瓜雞湯	青木瓜,CAS雞腿丁,紅棗		優酪乳	5.2	2.7	1.6	3	0.8	713
12/3	二	五穀糙米飯	糙米,白米,五穀米	宮保雞丁(燒)	CAS雞胸肉,CAS雞腿丁,洋葱,油花生,彩椒,乾辣椒,大蒜,杏鮑菇	小瓜肉片(炒)	小黃瓜,CAS肉片,木耳,紅蘿蔔	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	番茄蛋花湯	番茄,雞蛋,青蔥	水果		5.1	2.5	1.6	3	1	702
12/4	三	糙米飯	糙米,有機白米	蔥爆豬柳(燒)	CAS豬柳,洋葱,紅蘿蔔,青蔥,秀珍菇	花椰茼蒿(炒)	CAS青花菜,紅蘿蔔,茼蒿小捲,木耳	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	豆薯肉片湯	豆薯,CAS肉片,蔥		堅果	5	2.5	1.3	4		732
12/5	四	燕麥糙米飯	燕麥,糙米,白米	油甘魚片(炸)	油甘魚,沙拉油	蘿蔔佃煮(滷)	白蘿蔔,白胡條,海帶結,非基改油豆腐,青蔥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	竹筍肉片湯	筍片,CAS肉片,生香菇,老薑	水果		5.1	2.6	1.6	3.1	1	726
12/6	五	環保餐(糙米飯)	糙米,有機白米	咖哩豆腐煲(煲)	非基改豆腐,CAS三色豆,南瓜,老薑,咖哩塊	櫛瓜炒蛋(炒)	櫛瓜,雞蛋,胡蘿蔔	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	綠豆,小薏仁		鮮奶	5.3	2.5	1.5	3	0.8	730
12/9	一	糙米飯	糙米,有機白米	沙茶滷味(燒)	百頁豆腐,黑豆干,紅蘿蔔,杏鮑菇,老薑,素沙茶醬	洋芋炒蛋(炒)	馬鈴薯,洋葱,雞蛋,起司粉	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	日式味噌湯	非基改豆腐,濃海芽,非基改味噌,蔥,老薑		優酪乳	5.1	2.4	1.7	2.9	0.8	722
12/10	二	薏仁糙米飯	薏仁,糙米,白米	花瓜燒雞(燒)	CAS雞胸丁,CAS雞腿丁,花瓜,小黃瓜,生香菇,老薑	田園彩繪(燒)	涼薯,CAS絞肉,CAS玉米粒,紅蘿蔔	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	青菜蛋花湯	小白菜,雞蛋,油蔥酥	水果		5.2	2.2	1.6	3	1	711
12/11	三	特餐	板條	客家炒板條(炒)	飯條,CAS肉絲,豆芽菜,生香菇,蝦米,韭菜,胡蘿蔔	香滷里肌(滷)	豬里肌肉片	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔,CAS魚丸,芹菜,老薑		優格	5	2.5	1.5	3	0.8	709
12/12	四	海苔香鬆糙米飯	海苔香鬆,糙米,白米	糖醋旗魚(燒)	旗魚丁,非基改油豆腐,洋葱,香菇醬,老薑,彩椒	白菜豆皮(炒)	大白菜,角螺,木耳,紅蘿蔔,CAS肉絲,油蔥酥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	玉米海結湯	玉米結,海帶結,CAS肉片	水果		5.2	2.4	1.6	3	1	711
12/13	五	環保餐(糙米飯)	糙米,有機白米	絞瓜肉燥(滷)	絞花瓜,CAS絞肉,非基改改豆干丁,生香菇,油蔥酥,大蒜	泡菜年糕(燒)	年糕,韓式泡菜,CAS肉片,高麗菜,韓式辣椒粉,白芝麻	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	珍珠撞奶	粉圓,全脂奶粉,紅茶包		鮮奶	5.3	2.6	1.5	3	0.8	736
12/16	一	糙米飯	糙米,有機白米	薑母燒雞(燒)	CAS雞腿丁,CAS雞胸丁,老薑,高麗菜,杏鮑菇,黑麻油,薑母料包	冬瓜魚羹(燒)	冬瓜,CAS魚羹,胡蘿蔔,木耳	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜,雞蛋,老薑,青蔥		優酪乳	5.2	2.6	1.6	3	0.8	715
12/17	二	紫米糙米飯	糙米,白米,紫米	花生豬腳(滷)	豬腳,CAS肉丁,煮花生,白蘿蔔,老薑	海帶干絲(炒)	海帶絲,黃干絲,紅蘿蔔,蔥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	山藥玉米湯	山藥,CAS雞腿丁,玉米結,老薑	水果		5.1	2.5	1.7	3	1	726
12/18	三	糙米飯	糙米,有機白米	親子丼(燒)	CAS雞胸肉,CAS雞腿丁,洋葱,秀珍菇,味霖,白芝麻,紅蘿蔔	鐵板銀芽(炒)	豆芽菜,雞柳,彩椒,韭菜,木耳	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	酸辣湯	非基改豆腐,CAS肉絲,胡蘿蔔,木耳,雞蛋,筍絲,大蒜		優格	5.2	2.4	1.5	3	0.8	716
12/19	四	蕎麥糙米飯	糙米,白米,蕎麥	香酥魚排(炸)	CAS虱目魚排,沙拉油	醬爆豆干(炒)	非基改豆干片,CAS肉絲,洋葱,紅蘿蔔,甜麵醬	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	香菇白玉湯	白蘿蔔,CAS肉片,芹菜,生香菇	水果		5	2.6	1.6	3	1	722
12/20	五	環保餐(糙米飯)	糙米,有機白米	花生麵筋(煮)	花生,麵筋,香菇	番茄炒蛋(炒)	番茄,雞蛋,番茄醬,青蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	紅豆湯圓	紅豆,紅白湯圓		鮮奶	5.4	2.5	1.5	3	0.8	732
12/23	一	糙米飯	糙米,有機白米	香草燉肉(燉)	CAS肉丁,CAS排骨,櫛瓜,馬鈴薯,紅蘿蔔,義大利香料	客家菜包絲(炒)	白蘿蔔,CAS肉絲,生香菇,木耳	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	養生牛蒡湯	牛蒡,CAS雞丁,紅棗		優酪乳	5.2	2.6	1.7	3	0.8	709
12/24	二	麥片糙米飯	糙米,白米,麥片	黑胡椒燒雞(燒)	CAS雞胸肉,CAS雞腿丁,洋葱,紅蘿蔔,彩椒,黑胡椒粒	彩繪花椰(炒)	CAS青花菜,CAS白花椰,CAS肉片,木耳,素腰花	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	肉骨茶湯	高麗菜,CAS肉片,秀珍菇,肉骨茶包	水果		5.3	2.5	1.7	3	1	716
12/25	三	特餐	白油麵	蕃茄肉醬義大利麵(煮)	白油麵,番茄,瘦噴豆,CAS肉丁,三色豆,洋葱,大蒜,番茄醬,義大利香料	醬燒豬棒腿(滷)	豬棒腿	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	玉米濃湯	玉米粒,玉米醬,雞蛋,紅蘿蔔,CAS絞肉,馬鈴薯		果汁	5	2.6	1.5	3.1		728
12/26	四	小米糙米飯	糙米,白米,小米	砂鍋魚丁(燒)	魚魚丁,非基改滾豆腐,洋葱,紅蘿蔔,木耳,沙茶醬	螞蟻上樹(燒)	冬粉,高麗菜,CAS絞肉,木耳,油蔥酥,蔥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	冬瓜菇菇湯	冬瓜,金針菇,CAS肉絲	水果	腰歷豆奶	5.2	3.2	1.7	3	1	723
12/27	五	環保餐(糙米飯)	糙米,有機白米	日式關東煮(燒)	白蘿蔔,海帶結,非基改三角油豆腐,旗魚片,生香菇	玉米蒸蛋(蒸)	雞蛋,CAS玉米粒	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	燒仙草	仙草原汁,芋頭,綠豆,粉圓		鮮奶	5.4	2.6	1.5	2.9	0.8	732
12/30	一	糙米飯	糙米,有機白米	咖哩雞(燒)	CAS雞胸肉,CAS雞腿丁,洋芋,洋葱,紅蘿蔔,咖哩塊	麻油高麗(炒)	高麗菜,鮑耳條,胡蘿蔔,木耳,大蒜,麻油	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	海帶排骨湯	海帶結,CAS排骨丁,蔥		奶酪	5.2	2.6	1.7	3	0.8	731
12/31	二	五穀糙米飯	五穀米,糙米,白米	梅干肉片(煮)	梅乾菜,CAS肉片,油蔥酥,香菇	結頭菜雞柳(燒)	結頭菜,雞柳,紅蘿蔔,木耳	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	玉米芙蓉湯	CAS玉米粒,雞蛋,青蔥	水果		5.3	2.5	1.8	3	1	727

※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.每週待餐部分，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