

芎林 鳳岡 精華 國中(三校) 114年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)					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	豆魚肉類	蔬菜類	水果類	乳製品	
2/11	二	糙米飯	糙米,有機白米	咖哩豚肉(燒)	CAS肉丁,CAS排骨,馬鈴薯,紅蘿蔔,洋葱,咖哩塊,大蒜	結頭菜三絲(拌)	大頭菜,CAS肉絲,木耳,紅蘿蔔	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	牛蒡雞湯	牛蒡,CAS雞腿丁,紅棗	水果		5.3	2.6	1.6	3	1	740
2/12	三	特餐	白油麵	酢醬麵(煮拌)	白油麵,CAS肉丁,小黃瓜,非基改豆干丁,紅蘿蔔,甜麵醬,豆瓣醬	金黃雞塊(炸)	麥克雞塊*3	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	冬瓜魚丸湯	冬瓜,珍珠虱目魚丸,芹菜,老薑	優酪乳		5.0	2.5	1.4	3	0.6	721
2/13	四	小米糙米飯	小米,糙米,白米	沙茶魚丁(燒)	不飽水黃魚丁,非基改凍豆腐,洋葱,紅蘿蔔,木耳,大蒜,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	海結白玉湯	海帶結,白蘿蔔,CAS肉片	水果		5.2	2.6	1.7	3	1	732
2/14	五	環保餐(糙米飯)	糙米,有機白米	筍乾燒肚片(燒)	素肚,筍乾,非基改油豆腐,老薑,彩椒	紅娘炒蛋(炒)	雞蛋,紅蘿蔔,洋葱,金針菇	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆水晶湯	綠豆,長QQ	鮮奶		5.5	2.6	1.4	2.9	0.8	738
2/17	一	糙米飯	糙米,有機白米	雙醬豬柳(燒)	CAS豬柳,洋葱,紅蘿蔔,秀珍菇,蘑菇醬,黑胡椒粒	西芹魷魚(炒)	西洋芹,CAS魷魚條,木耳,茼蒿小卷	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	薑母雞湯	CAS雞胸丁,薑母藥包,高麗菜,老薑	優酪乳		5.1	2.4	1.6	3	0.8	716
2/18	二	燕麥糙米飯	燕麥,糙米,白米	南瓜栗子燒雞(燒)	CAS雞胸丁,CAS雞腿丁,南瓜,栗子,老薑	一品冬瓜(燒)	冬瓜,CAS肉片,木耳,金針菇,薑,枸杞	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,白醋,高麗,大蒜	水果		5.2	2.6	1.5	3	1	722
2/19	三	糙米飯	糙米,有機白米	花生燉豬腳(燉)	溫體豬腳丁,CAS肉丁,白蘿蔔,煮花生,老薑	塔香海絲(燒)	海絲,干絲,紅蘿蔔,九層塔	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	竹筍肉片湯	筍片,CAS肉片,生香菇,老薑	優格		5.2	2.5	1.7	2.9	0.8	719
2/20	四	紫米糙米飯	紫米,糙米,白米	油甘魚(炸)	油甘魚,沙拉油	田園咖哩(炒)	CAS絞肉,馬鈴薯,洋葱,咖哩塊,胡蘿蔔	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	蕃茄蛋花湯	蕃茄,雞蛋,蔥	水果		5.2	2.5	1.8	3	1	729
2/21	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	起司玉米蒸蛋(蒸)	雞蛋,CAS玉米粒,起司絲	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	紅豆桂圓湯	紅豆,紫米,桂圓,紅糖	鮮奶		5.4	2.7	1.4	2.8	0.8	746
2/24	一	糙米飯	糙米,有機白米	塔香雞丁(煮)	CAS雞胸丁,CAS雞腿丁,洋葱,白胡條,九層塔,老薑	柴香白玉(燒)	白蘿蔔,紅蘿蔔,茼蒿小卷,生香菇,CAS肉片,鹽焗片	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄馬鈴薯蔬菜湯	番茄,馬鈴薯,西芹,CAS絞肉	堅果		5.1	2.4	1.4	3.9		724
2/25	二	蕎麥糙米飯	糙米,白米,蕎麥	瓜仔肉燥(滷)	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,紅蘿蔔,韭菜,木耳	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	山藥玉米雞湯	山藥,CAS雞腿丁,玉米結,老薑	水果	履歷豆奶	5.2	3.2	1.5	3	1	813
2/26	三	特餐	糙米,有機白米	茄汁肉絲蛋炒飯(炒)	白米,糙米,CAS肉絲,洋葱,雞蛋,番茄醬,三色豆,CAS玉米粒	香滷雞腿(滷)	CAS雞腿	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	大頭肉片湯	大頭菜,CAS肉片,紅蘿蔔	果汁		5.2	2.5	1.6	3.5		740
2/27	四	海苔香鬆糙米飯	海苔香鬆糙米,白米	味噌燒魚(燒)	鱈魚丁,紅蘿蔔,洋葱,非基改凍豆腐,味噌,老薑,青蔥	什錦白菜(燒)	大白菜,金針菇,CAS肉絲,木耳,角螺,油蔥酥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	海芽蛋花湯	海帶芽,雞蛋,老薑,青蔥	水果		5.1	2.5	1.5	3	1	733
2/28	五	和平紀念日																	

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。

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