

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)						
		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	總熱量	
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絞肉, 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)	不飽和木薑油丁, 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魷耳條, 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, 筍片, 馬蹄, 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, 生香茹, 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, 白甜條, 九層塔, 老薑	柴香白玉(燒)	白蘿蔔, 紅蘿蔔, 茼蒿小卷, 生香茹, 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)	鰵魚丁, 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