

芎林 鳳岡 精華 國中(三校) 113年10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	豆魚肉類	蔬菜類	水果類	乳品	總熱量	
9/30	一																			
10/1	二	麥片糙米飯	糙米, 白米, 麥片	親子丼(煮)	CAS雞腿丁, CAS雞胸丁, 洋蔥, 味霖, 胡蘿蔔, 雞蛋, 秀珍菇	一品蒲瓜(燒)	蒲瓜, 生香菇, 木耳, CAS肉絲	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	白玉魚丸湯	白蘿蔔, 虱目魚丸, 芹菜	水果		5.1	2.6	1.5	2.8	1	734	
10/2	三	糙米飯	糙米, 白米	蒙古烤肉(炒)	CAS肉片, 豆芽菜, 蔥, 烤肉醬, 彩椒	田園三色(炒)	小黃瓜, CAS玉米粒, 胡蘿蔔, CAS豬絞肉	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	海芽蛋花湯	海帶芽, 雞蛋, 蔥		優格	5	2.5	1.6	2.9	0.8	739	
10/3	四	小米糙米飯	糙米, 白米, 小米	酸菜魚(燒)	鯪魚丁, 鮑耳條, 酸菜心, 非基改凍豆腐, 洋蔥, 木耳, 老薑	螞蟻上樹(煮)	冬粉, 高麗菜, CAS絞肉, 油蔥酥, 紅蘿蔔, 蔥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	鮮筍雞湯	烏殼綠, CAS雞丁, 梅乾菜, 老薑	水果		5.2	2.5	1.6	3	1	721	
10/4	五	環保餐(有機糙米飯)	糙米, 白米	沙茶黑干(炒)	非基改大黑干, 非基改百頁豆腐, 胡蘿蔔, 小黃瓜, 素沙茶醬	紅娘炒蛋(炒)	雞蛋, 紅蘿蔔, 洋蔥, 鴻喜菇	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜檸檬粉圓	冬瓜茶磚, 粉圓, 檸檬原汁		鮮奶	5.3	2.7	1.4	3	0.8	749	
10/7	一	糙米飯	糙米, 白米	南洋咖哩雞(燒)	CAS雞腿丁, CAS雞胸丁, 洋芋, 洋蔥, 紅蘿蔔, 咖哩塊, 椰漿	海帶干絲(燒)	海帶絲, 干絲, 紅蘿蔔, 蔥, CAS肉絲	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	青菜蛋花湯	小白菜, 雞蛋, 蔥		優酪乳	5	2.5	1.6	2.9	0.8	739	
10/8	二	蕎麥糙米飯	糙米, 白米, 蕎麥	筍茸豬腳(燒)	筍干, 溫體豬腳, CAS肉丁, 生香菇	大瓜魚羹(燴)	大黃瓜, CAS魚羹, 木耳, 胡蘿蔔	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	涼薯雞湯	涼薯, CAS骨腿丁, 紅棗	水果		5.2	2.5	1.6	3	1	729	
10/9	三	特餐	白油麵	雙醬鐵板麵	白油麵, CAS豬絞肉, 洋蔥, CAS三色豆, 鮑魚菇, 磨菇醬, 黑胡椒粒	香滷里肌(滷)	豬里肌片, 大蒜	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		奶酪	5.1	2.5	1.6	3.1		715	
10/10	四	國慶日																		711
10/11	五	環保餐(有機糙米飯)	糙米, 白米	花生麵筋(燒)	麵筋泡, 花生, 乾香菇	櫛瓜炒蛋(炒)	櫛瓜, 雞蛋, 紅蘿蔔	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆水晶條	綠豆, 長QQ		鮮奶	5.3	2.6	1.7	3	0.8	726	
10/14	一	糙米飯	糙米, 白米	沙茶肉片(燒)	CAS肉片, 洋蔥, 蔥, 沙茶醬, 紅蘿蔔, 大蒜	冬瓜什錦(燒)	冬瓜, CAS肉絲, 金針菇, 木耳	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄蛋花湯	番茄, 雞蛋, 蔥		優酪乳	5.1	2.5	1.5	3	0.8	725	
10/15	二	燕麥糙米飯	糙米, 白米, 燕麥	義式燒雞(燒)	CAS雞腿丁, CAS雞胸丁, 番茄, 洋芋, 彩椒, 義大利香料	花椰肉片(炒)	CAS青花菜, CAS肉片, 胡蘿蔔, 素腰花	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	味噌豆腐湯	洋蔥, 豆腐, 海芽, 味噌, 蔥	水果		5	2.4	1.5	3	1	706	
10/16	三	糙米飯	糙米, 白米	瓜仔肉(滷)	CAS絞肉, 紋浪花, 油蔥酥, 大蒜, 非基改豆干丁	四季豆炒絲菇(炒)	四季豆, CAS肉絲, 紅蘿蔔, 生香菇	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	青木瓜雞湯	青木瓜, CAS雞腿丁, 紅棗		果汁	5.1	2.6	1.3	3	0.8	713	
10/17	四	薏仁糙米飯	糙米, 白米, 小薏仁	香酥魷魚排(炸)	CAS魷魚排, 沙拉油	什錦鹽滷(滷)	海帶結, 白蘿蔔, 百頁豆腐, 白甜條, 蔥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	玉米肉片湯	玉米結, CAS肉片, 老薑	水果		5.2	2.4	1.6	3	1	709	
10/18	五	環保餐(有機糙米飯)	糙米, 白米	蜜汁豆干(滷)	四方干, 紅蘿蔔, 杏鮑菇, 白芝麻, 冰糖	絲瓜滑蛋(炒)	絲瓜, 雞蛋, 老薑, 枸杞	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	地瓜薑汁湯	地瓜, 芋圓, 地瓜圓, 老薑, 黑糖		鮮奶	5.3	2.6	1.4	2.5	0.8	733	
10/21	一	糙米飯	糙米, 白米	洋芋燒肉(燒)	CAS肉丁, CAS排骨丁, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 生香菇	鐵板豆芽(炒)	豆芽菜, 雞柳, 木耳, 韭菜, 彩椒	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	海帶雞湯	海帶結, CAS雞腿丁, 薑		奶酪	5	2.3	1.4	3.2	0.8	729	
10/22	二	五穀糙米飯	糙米, 白米, 五穀米	麵輪燒雞(燒)	CAS雞腿丁, CAS雞胸丁, 乾小麵輪, 白蘿蔔	塔香紫茄(燒)	茄子, CAS絞肉, 辣豆瓣醬, 九層塔, 大蒜	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	山藥肉片湯	山藥, CAS肉片, 老薑, 玉米結	水果		5.1	2.5	1.8	3	1	716	
10/23	三	特餐	拉麵	熟拉麵		香滷雞腿(滷)	雞腿, 滷包	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, 大蒜, 烏醋, 筍絲		優酪乳	5	2.5	1.4	2.9	0.8	723	
10/24	四	小米糙米飯	糙米, 白米, 小米	砂鍋魚丁(燒)	鯪魚丁, 非基改凍豆腐, 紅蘿蔔, 洋蔥, 木耳, 大蒜, 沙茶醬	栗子白菜(燒)	栗子, 大白菜, 紅蘿蔔, 油蔥酥, CAS肉絲, 金針菇	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	蘿蔔菇菇湯	白蘿蔔, CAS肉片, 芹菜, 生香菇	水果		5.2	2.4	1.6	3	1	742	
10/25	五	環保餐(有機糙米飯)	糙米, 白米	金沙南瓜豆腐(燒)	南瓜, 非基改小油豆腐丁, 鹹鴨蛋, 杏鮑菇, 蔥	玉米蒸蛋(蒸)	雞蛋, 玉米粒	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	紅豆西米露	紅豆, 西谷米		鮮奶	5.4	2.6	1.5	3	0.8	759	
10/28	一	糙米飯	糙米, 白米	三杯雞(燒)	CAS雞腿丁, CAS雞胸丁, 小黃瓜, 杏鮑菇, 老薑, 九層塔	涼薯三絲(炒)	涼薯, CAS肉絲, 木耳, 紅蘿蔔	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	大瓜肉片湯	大黃瓜, CAS肉片, 薑		優格	5.1	2.4	1.7		0.8	728	
10/29	二	蕎麥糙米飯	糙米, 白米, 蕎麥	黑胡椒豬柳(燒)	CAS豬柳, 洋蔥, 黑胡椒粒, 秀珍菇, 紅蘿蔔	絲瓜麵線(煮)	絲瓜, 麵線, 枸杞, 老薑	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	牛蒡雞湯	牛蒡, CAS雞腿丁, 紅棗	水果		5.2	2.6	1.8	3	1	712	
10/30	三	糙米飯	糙米, 白米	蓮子燜雞(燜)	蓮子, 冬瓜, CAS雞腿丁, CAS雞胸丁, 生香菇, 老薑	關東煮(煮)	白蘿蔔, 玉米粒, 鮑魚片, 黑糖, 非基改三角油豆腐	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜, 雞蛋, 蔥		果汁	5	2.5	1.7	2.6		743	
10/31	四	紫米糙米飯	糙米, 白米, 紫米	椒鹽魚片(炸)	鯪魚片, 胡椒鹽, 沙拉油	南洋咖哩洋芋(燒)	馬鈴薯, 胡蘿蔔, 咖哩塊, CAS絞肉, 洋蔥, 廣嘴豆	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	薑母肉片湯	高麗菜, CAS肉片, 薑母藥包, 老薑	水果	腹歷豆漿	5.2	3.2	1.7	2.7	1	754	

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，除午餐外請至少提供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