

芎林鳳岡精華國中(三校) 114年5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)						200 大 卡 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	點心	全穀 雜糧類	豆 蛋肉類	蔬 菜類	堅 果類	水 果類	奶 品類	
5/1	四	小米糙米飯	小米, 糙米, 白米	椒鹽鯖魚(炸)	鯖魚片, 沙拉油	義式燉蔬菜(燒)	馬鈴薯, 紅蘿蔔, CAS絞肉, CAS毛豆仁, 洋葱, 義大利香料	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	海結玉米湯	CAS肉片, 玉米結, 海帶結, 薑	水果			5.3	2.6	1.7	3	1		831
5/2	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	五更麵腸煲(燒)	麵腸, 酸菜心, 木耳, 薑, 辣豆瓣醬, 生香菇	玉米炒蛋(炒)	雞蛋, CAS玉米粒, 紅蘿蔔, 蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆QQ湯	綠豆, QQ, 小薏仁	鮮奶			5.6	2.6	1.5	2.8		0.8	852
5/5	一	糙米飯	糙米, 白米	泡菜年糕燒雞(燒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 韓式泡菜, 年糕, 洋葱, 胡蘿蔔	雙花魷魚(炒)	花椰菜, CAS魷魚條, 木耳, 生香菇	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	CAS絞肉, 番茄, 西芹, 馬鈴薯	優酪乳			5.3	2.5	1.4	2.9		0.8	831
5/6	二	五穀糙米飯	五穀米, 糙米, 白米	花生豬腳(滷)	溫體豬腳, 煮花生, 白蘿蔔, CAS肉丁, 香菇	芹香海絲(炒)	海帶絲, 干絲, 芹菜, 胡蘿蔔	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	豆薯肉片湯	豆薯, CAS肉片, 老薑, 蔥	水果			5.3	2.6	1.4	3	1		828
5/7	三	特餐	糙米, 白米	豚肉咖哩飯(煮)	CAS豬柳, 鷹嘴豆, 咖哩塊, CAS三色豆, 洋葱, 馬鈴薯	麥克雞塊(炸)	麥克雞塊*3, 沙拉油	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	薑母雞丁湯	薑母鴨藥包, CAS雞胸丁, 高麗菜, 金針菇	燕麥奶			5.4	2.7	1.6	3			819
5/8	四	燕麥糙米飯	燕麥, 糙米, 白米	茄汁鯉魚(燒)	番茄, 鯉魚丁, 洋葱, 彩椒, 非基改小油豆腐, 番茄醬	白菜麵筋(燒)	大白菜, 金針菇, 油蔥酥, CAS肉絲, 麵筋, 木耳	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	玉米芙蓉湯	CAS玉米粒, 雞蛋, 蔥	水果			5.2	2.7	1.5	2.9	1		851
5/9	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	三杯百頁(滷)	非基改百頁豆腐, 非基改大黑干, 胡蘿蔔, 小黃瓜, 九層塔, 薑	菜脯炒蛋(炒)	雞蛋, 菜脯, 洋葱, 青蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	地瓜雙圓湯	地瓜, 地瓜圓, 芋圓	鮮奶			5.6	2.6	1.5	3	0	0.8	846
5/12	一	糙米飯	糙米, 白米	泰式打拋肉(炒)	CAS絞肉, 番茄, 洋葱, 檸檬原汁, 九層塔, 大蒜, 辣椒, 魚露	彩絲豆芽(炒)	豆芽菜, 非基改油片, 韭菜, 彩椒, 木耳	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯	小白菜, 雞蛋, 油蔥酥	優格			5.2	2.5	1.5	3		0.6	819
5/13	二	麥片糙米飯	麥片, 糙米, 白米	麻油雞燒(燒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 高麗菜, 枸杞, 黑麻油, 老薑, 杏鮑菇	冬瓜鮮菇(燒)	冬瓜, 生香菇, CAS肉片, 木耳	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	海芽味噌豆腐湯	海芽, 非基改豆腐, 非基改味噌, 蔥	水果			5.3	2.6	1.3	3	1		828
5/14	三	特餐	包子	包子(蒸)	包子	照燒豬棒腿(滷)	CAS腱子骨	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	狀元及薯粥	CAS絞肉, 胡蘿蔔, 生香菇, 芹菜, 竹筍, 油蔥酥, 蝦米	果汁			5.3	2.6	1.5	3	0		839
5/15	四	薏仁糙米飯	小薏仁, 糙米, 白米	香酥虱目魚排(炸)	CAS虱目魚排, 沙拉油	什錦滷味(滷)	白蘿蔔, CAS肉片, 胡蘿蔔, 芋艿, 百頁豆腐	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	山藥雞湯	山藥, CAS雞胸丁, 枸杞	水果			5.4	2.6	1.5	3	1		816
5/16	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	蜜汁豆干(燒)	非基改四方干, 胡蘿蔔, 白芝麻, 杏鮑菇, 薑	紅娘炒蛋(炒)	雞蛋, 紅蘿蔔, 蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖珍奶	黑糖, 小黑珍珠粉圓, 全脂奶粉, 紅茶包	鮮奶			5.6	2.8	1.4	2.9		0.8	856
5/19	一	糙米飯	糙米, 白米	叻沙燒雞(燒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 洋葱, 豆芽菜, 胡蘿蔔, 大蒜, 叻沙醬, 沙茶醬, 油花生	田園小瓜(炒)	小黃瓜, CAS玉米粒, CAS絞肉, 胡蘿蔔, 大蒜	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	養生牛蒡湯	牛蒡, CAS肉片, 紅棗	優酪乳			5.5	2.6	1.5	2.9		0.8	838
5/20	二	紫米糙米飯	糙米, 白米, 紫米	花瓜肉燥(滷)	CAS絞肉, 非基改豆干丁, 絞瓜, 油蔥酥, 辣椒, 大蒜	鮮菇蒲瓜(炒)	蒲瓜, 雞柳, 生香菇, 紅蘿蔔	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	青木瓜肉片湯	青木瓜, CAS肉片, 枸杞	水果			5.3	2.5	1.6	3	1		822
5/21	三	特餐	白油麵	沙茶炒麵(炒)	白油麵, CAS肉絲, 高麗菜, 洋葱, 沙茶醬, 大蒜, 香菇, 胡蘿蔔	香滷豬排(滷)	豬里肌肉片	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	冬瓜雞湯	冬瓜, CAS雞腿丁, 老薑	堅果			5.3	3.2	1.3	2.9			855
5/22	四	燕麥糙米飯	燕麥, 糙米, 白米	醬燒旗魚(燒)	旗魚丁, 白甜條, 洋葱, 生香菇, 胡蘿蔔, 蔥	什錦鮮瓜(燒)	大黃瓜, 木耳, CAS肉片, 素腰花	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜, 雞蛋, 青蔥	水果			5.5	2.5	1.5	3	1		856
5/23	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	日式關東煮(煮)	玉米結, 非基改小油豆腐, 海帶結, 白蘿蔔, 柴魚片	草菇蒸蛋(蒸)	毛豆, 雞蛋, 生香菇	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	仙草甜湯	仙草汁, QQ, 紅豆, 綠豆	鮮奶			5.7	2.6	1.4	3		0.8	855
5/26	一	糙米飯	糙米, 白米	梅林燒肉(燻)	CAS肉丁, CAS排骨, 洋葱, 彩椒, 大蒜, 蔥, 烏醋	青花茼蒿(炒)	青花菜, 茼蒿小卷, CAS肉片, 大蒜, 胡蘿蔔	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	花瓜雞湯	花瓜, CAS雞胸丁, 生香菇	優格			5.1	2.5	1.8	2.8		0.6	827
5/27	二	蕎麥糙米飯	蕎麥, 糙米, 白米	蓮子燻雞(煮)	CAS雞腿丁, CAS雞胸肉, 蓮子, 南瓜, 薑, 馬鈴薯	豆皮高麗(炒)	高麗菜, 角螺, 生香菇, 木耳, 胡蘿蔔, 蠔油, CAS肉絲	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	刺爪魚丸湯	刺爪, 小魚丸, 蔥	水果	330 (0.000)		5.3	3.3	1.6	3	1		858
5/28	三	特餐	刈包	刈包(蒸)	刈包	酸菜肉片(炒)	酸菜心, 肉片, 金針菇, 薑	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	麵線糊	紅麵線, 木耳, CAS肉片, 胡蘿蔔, 竹筍, 大蒜, 豬血片, 生香菇	優酪乳			5.2	2.5	1.6	3		0.6	832
5/29	四	薏仁糙米飯	小薏仁, 糙米, 白米	咖哩魚丁(燒)	水藍魚丁, 洋葱, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 咖哩塊, 大蒜, 非基改凍豆腐	螞蟻上樹(炒)	冬粉, 高麗菜, CAS絞肉, 油蔥酥, 木耳, 青蔥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	白玉菇湯	白蘿蔔, 白精靈菇, 金針菇, CAS肉片, 芹菜	水果			5.1	2.6	1.6	2.9	1		826

營養師/午餐執事:

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+實體數字】, 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(增)、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