

芎林 鳳岡 精華 國中(三校) 114年1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	乳製品	總熱量
1/2	四	燕麥糙米飯	糙米, 白米, 燕麥	沙茶雞丁(燒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 西芹, 紅蘿蔔, 大蒜, 沙茶醬	鐵板豆芽(炒)	豆芽菜, 木耳, 彩椒, CAS肉絲, 韭菜	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	金針肉片湯	金針花, 金針菇, CAS肉片, 薑	水果		5	2	2	3	1	821
1/3	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 有機白米	蜜汁豆干(燒)	非基改四分干, 紅蘿蔔, 杏鮑菇, 老薑, 白芝麻	菜脯炒蛋(炒)	菜脯, 雞蛋, 洋蔥, 青蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	芋頭西米露	芋頭, 西谷米		鮮奶	5.5	2.7	1.4	2.9	0.8	800
1/6	一	糙米飯	糙米, 有機白米	古早味肉燥(滷)	CAS絞肉, 非基改豆干丁, 油蔥酥, 絞花瓜, 大蒜	西芹肉片(炒)	西洋芹, CAS肉片, 紅蘿蔔, 木耳	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	牛蒡雞湯	牛蒡, CAS雞腿丁, 紅棗		優酪乳	5	2.4	2	3	0.8	816
1/7	二	薏仁糙米飯	薏仁, 糙米, 白米	麻油雞(炒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 米血糕, 老薑, 黑麻油, 高麗菜, 枸杞	蘿蔔魚羹(滷)	白蘿蔔, CAS魚羹, 紅蘿蔔, 柴魚片	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	玉米濃湯	玉米粒, 玉米醬, 雞蛋, 紅蘿蔔, 洋芋, CBS絞肉	水果		5.3	2.6	1.5	3	1	820
1/8	三	糙米飯	糙米, 有機白米	泡菜燒肉(燒)	韓式泡菜, CAS肉片, 洋蔥, 紅蘿蔔, 韓式辣醬	醋溜海絲(燒)	海帶絲, 黃干絲, 紅蘿蔔, 蔥, 烏醋	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	冬瓜菇菇湯	冬瓜, 生香菇, CAS肉絲		優酪乳	5.3	2.5	1.7	3	0.8	819
1/9	四	五穀糙米飯	糙米, 白米, 五穀米	油甘魚片(炸)	油甘魚, 沙拉油	義式燉蔬菜(燒)	馬鈴薯, 紅蘿蔔, CAS絞肉, CAS毛豆仁, 洋蔥, 義大利香料	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	味噌豆腐湯	非基改豆腐, 海芽, 非基改味噌, 薑, 蔥	水果		5.2	2.4	1.8	3	1	823
1/10	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 有機白米	鹽水百頁(滷)	白蘿蔔, 百頁豆腐, 非基改大黑干, 酸菜心	番茄炒蛋(炒)	雞蛋, 蕃茄, 蕃茄醬, 青蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	燒仙草	仙草汁, 綠豆, 地瓜圓, 芋圓		鮮奶	5.5	2.6	1.4	2.8	0.8	826
1/13	一	糙米飯	糙米, 有機白米	親子丼(煮)	CAS雞胸肉, CAS雞腿丁, 洋蔥, 紅蘿蔔, 蔥, 味露, 杏鮑菇	花椰魷魚(炒)	青花菜, CAS魷耳條, 大蒜, 秀珍菇, 木耳	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	羅宋湯	馬鈴薯, 蕃茄, 西芹, CAS絞肉		優酪乳	5.3	2.4	1.4	2.9	0.8	824
1/14	二	紫米糙米飯	糙米, 白米, 紫米	筍茸元蹄(燒)	溫體豬腳, CAS肉丁, 筍干, 生香菇	結菜三絲(拌)	大頭菜, CAS肉絲, 木耳, 茼蒿蟹條	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		5.2	2.5	1.5	3	1	803
1/15	三	特餐	糙米, 白米	沙茶肉絲蛋炒飯(炒)	白米, 糙米, CAS肉絲, 雞蛋, 三色豆, 洋蔥, CAS玉米粒, 油蔥酥, 沙茶醬	西西里雞翅(蒸)	西西里蕃茄烤翅	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	銀蘿魚丸湯	白蘿蔔, 虱目魚丸, 芹菜, 老薑		堅果包	5.4	2.5	1.6	3.5		819
1/16	四	蕎麥糙米飯	糙米, 白米, 蕎麥	咖哩鮮魚(燒)	水買魚丁, 非基改凍豆腐, 馬鈴薯, 洋蔥, 胡蘿蔔, 大蒜, 咖哩塊	麵筋白菜滷(煮)	大白菜, CAS肉絲, 胡蘿蔔, 木耳, 麵筋泡, 油蔥酥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜, 雞蛋, 青蔥, 薑	水果		5.2	2.4	1.5	3	1	813
1/17	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 有機白米	三杯麵腸(燒)	麵腸, 小黃瓜, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 老薑, 九層塔	南瓜草菇蒸蛋(蒸)	南瓜, 雞蛋, 香菇	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜粉圓甜湯	QQ, 粉圓, 冬瓜糖磚		鮮奶	5.5	2.6	1.3	3	0.8	820
1/20	一	麵包餐盒											履歷豆奶	5	2		2		468

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