

芎林 鳳岡 精華 國中(三校) 113年3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		
3/1	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	關東煮(煮)	非基改百頁豆腐, 非基改油豆腐, 海帶結, 白蘿蔔, 玉米結, 柴魚片,	蕃茄炒蛋(炒)	雞蛋, 蕃茄, 蕃茄醬, 蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	珍珠撞奶	粉圓, 全脂奶粉, 紅茶包		鮮奶	5.7	2.3	1.4	3	0.8	850	
3/4	一	糙米飯	糙米, 白米	花瓜燒雞(燒)	花瓜, CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 大蒜	西芹黑輪(炒)	西洋芹, 紅蘿蔔, 黑輪條	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	山藥肉片湯	山藥, CAS肉片, 紅棗	水果		5.4	2.6	1.5	3	1	912	
3/5	二	五穀飯	五穀米, 糙米, 白米	打拋豬(燒)	CAS絞肉, 番茄, 洋蔥, 檸檬原汁, 大蒜, 九層塔, 辣椒乾	彩繪大瓜(燴)	大黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔, CAS肉絲	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	冬瓜雞湯	冬瓜, CAS雞腿丁, 薑		優酪乳	5.5	2.5	1.4	3	0.8	820	
3/6	三	特餐	糙米, 白米	海陸蛋炒飯(炒)	CAS肉絲, CAS鮑魚圈, 雞蛋, 高麗菜, CAS三色豆, 蔥	香滷福州丸(滷)	CAS福州丸*2	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	結頭肉片湯	大頭菜, CAS肉片, 紅蘿蔔	水果		5.0	2.4	1.5	3	1	892	
3/7	四	燕麥糙米飯	燕麥, 糙米, 白米	五柳魚(燒)	水鯊魚丁, 非基改百頁豆腐, 洋蔥, 豆瓣, 青椒, 紅蘿蔔, 生薑絲, 香菇醬	梅子漬大根(滷)	白蘿蔔, 紅蘿蔔, 味霖, 白芝麻, 白話梅, CAS肉片	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	海芽蛋花湯	濕海芽, 雞蛋, 老薑		草莓奶酪	5.3	2.5	1.4			942	
3/8	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	咖哩豆腐(燒)	非基改豆腐, 三色豆, 馬鈴薯, 咖哩塊, 洋蔥	紅絲炒蛋(炒)	雞蛋, 金針菇, 紅蘿蔔, 高麗菜	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	紅豆西米露	紅豆, 西谷米		鮮奶	5.7	2.5	1.3	3	0.8	901	
3/11	一	糙米飯	糙米, 白米	堅果玉米雞(燒)	腰果, 玉米結, 洋蔥, CAS雞胸丁, CAS雞腿丁	海帶干絲(燒)	海帶絲, 干絲, 紅蘿蔔, 蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	酸菜肉片湯	酸菜, CAS肉片, 薑	水果		5.4	2.5	1.6	3	1	896	
3/12	二	麥片糙米飯	麥片, 糙米, 白米	粉蒸排骨(蒸)	地瓜, CAS排骨, CAS肉丁, 蒸肉粉	高麗甜條(燒)	高麗菜, 白甜條, 胡蘿蔔	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	青木瓜雞丁湯	青木瓜, CAS骨腿丁, 紅棗		優酪乳	5.4	2.6	1.5		0.8	902	
3/13	三	糙米飯	糙米, 白米	安東燉雞(燉)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 蕃茄, 馬鈴薯, 洋蔥, 韓式辣椒醬	鮮菇扁蒲(燴)	蒲瓜, CAS魚羹, 木耳, 杏鮑菇,	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	蔬菜肉片湯	金針菇, 高麗菜, CAS肉片, 老薑	水果		5.6	2.5	1.5	1.4	1	894	
3/14	四	蕎麥糙米飯	糙米, 白米, 蕎麥	香酥魚排(炸)	水鯊魚片, 椒鹽粉	魚香紫茄(炒)	茄子, CAS絞肉, 辣豆瓣醬, 蔥, 大蒜	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	酸辣湯	非基改豆腐, 木耳, 胡蘿蔔, CAS肉絲, 雞蛋, 烏醋, 筍絲		果汁	5.3	2.4	1.4	1.4		923	
3/15	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	蜜汁豆干(燒)	非基改四分干, 杏鮑菇, 老薑, 紅蘿蔔, 白芝麻	玉米蒸蛋(蒸)	CAS玉米粒, 雞蛋	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	綠豆, 薏仁		鮮奶	5.6	2.6	1.4	1.8	0.8	929	
3/18	一	糙米飯	糙米, 白米	照燒雞(燒)	洋蔥, CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 味霖, 白芝麻	雪菜百頁(炒)	雪裡紅, 非基改百頁豆腐, 辣豆瓣醬, 毛豆	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	牛蒡肉片湯	牛蒡, CAS肉片, 蔥	水果		5.7	2.3	1.4	2.8	1	912	
3/19	二	小米糙米飯	小米, 糙米, 白米	南瓜汶排骨(燒)	CAS排骨丁, CAS肉丁, 南瓜, 大蒜, 洋蔥	三絲銀芽(炒)	黑胡椒粒, 豆芽菜, 非基改油片, 彩椒, 韭菜	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	筍片雞湯	筍片, CAS雞腿丁, 蔥		優酪乳	5.4	2.6	1.5	3	0.8	923	
3/20	三	特餐	白油麵	炸醬麵(拌)	白油麵, CAS絞肉, 非基改豆干丁, 甜麵醬, 小黃瓜, 紅蘿蔔, 豆瓣醬	軟燒里肌(燒)	溫體里肌肉片, 八角	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	銀蘿魚丸湯	白蘿蔔, 小魚丸, 紅蘿蔔, 芹菜	水果	履歷豆奶	5.4	4	1.5	3	1	926	
3/21	四	薏仁糙米飯	小薏仁, 糙米, 白米	酸菜魚(燒)	水鯊魚丁, 非基改凍豆腐, 洋蔥, 酸菜心, 木耳, 大蒜, 薑	白菜滷(滷)	大白菜, 紅蘿蔔, CAS肉絲, 金針菇	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	洋芋排骨湯	洋芋, CAS排骨丁, 紅棗		醇濃燕麥奶	5.3	2.8	1.6	2.9	1	934	
3/22	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	宮保干片(炒)	油花生, 非基改豆干片, 洋蔥, 大蒜, 杏鮑菇, 彩椒	南瓜炒蛋(炒)	雞蛋, 生香菇, 南瓜	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	薑汁地瓜甜湯	地瓜, 地瓜圓, 芋圓, 老薑, 黑糖		鮮奶	5.6	2.6	1.4	3	0.8	920	
3/25	一	糙米飯	糙米, 白米	韓式泡菜雞(燒)	CAS雞胸, CAS雞腿丁, 韓國泡菜, 大白菜, 韓國辣椒醬, 紅蘿蔔	脆瓜什錦(炒)	小黃瓜, CAS玉米粒, CAS肉片, 木耳	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯	非基改豆腐, 洋蔥, 非基改味噌	水果		5.4	2.5	1.4	2.8	1	902	
3/26	二	燕麥糙米飯	燕麥, 糙米, 白米	筍茸元蹄(燒)	豬腳, CAS肉丁, 筍乾	雙花豆包(炒)	青花菜, 白花菜, 木耳, 彩椒, 豆包絲	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	番茄蛋花湯	大番茄, 雞蛋, 蔥		優酪乳	5.4	2.5	1.4	3	0.8	902	
3/27	三	糙米飯	糙米, 白米	香酥油甘魚(炸)	油甘魚, 沙拉油	南洋咖哩(煮)	馬鈴薯, 胡蘿蔔, 洋蔥, CAS絞肉, 咖哩塊, 椰菜, 毛豆	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	玉米海結湯	玉米結, 海結, CAS雞腿丁	水果		5.6	2.6	1.5	2.9	1	910	
3/28	四	紫米糙米飯	紫米, 糙米, 白米	香菇肉燥(滷)	CAS絞肉, 非基改豆干丁, 絞花瓜, 香菇, 油蔥酥, 老薑	金針冬瓜(燒)	冬瓜, 金針菇, 紅蘿蔔, 蔥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	柴香白玉湯	白蘿蔔, CAS肉片, 紅蘿蔔, 柴魚片		優酪乳	5.4	2.5	1.5	3	0.8	927	
3/29	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	沙茶麵腸(炒)	沙茶醬, 麵腸, 老薑, 紅蘿蔔, 小黃瓜	鮮瓜炒蛋(炒)	大黃瓜, 雞蛋, 茼蒿蟹絲	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	燒仙草	仙草汁, QQ, 粉圓, 綠豆		鮮奶	5.8	2.6	1.4	3	0.8	935	

營養師/午餐執秘：代理總務主任王珮君

單位主管：

校長：

※備註 1. 平均供應人數：271 人；平均單價/人：62.元。

代理總務主任王珮君

新竹縣立芎林國民中學校長徐俊銘

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