

芎林 鳳岡 精華 國中(三校) 114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)					
		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	各類糧類	豆類	肉類	蔬菜類	水果類	蛋類
3/3	一	糙米飯	糙米, 有機白米	黑胡椒豬柳(燒)	CAS豬柳, 洋蔥, 胡蘿蔔, 青蔥, 秀珍菇, 黑胡椒粒	脆瓜什錦(炒)	小黃瓜, CAS玉米粒, CAS絞肉, 木耳	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	金針肉片湯	金針花, 金針菇, CAS肉片, 薑		優酪乳	5.1	2.6	1.4		0.6	811
3/4	二	薏仁糙米飯	薏仁, 糙米, 白米	薑母燒雞(燒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 高麗菜, 老薑, 杏鮑菇, 薑母藥包, 黑麻油	彩繪大瓜(燴)	大黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔, CAS肉片	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	味噌湯	非基改豆腐, 海帶芽, 味噌, 薑, 青蔥	水果		5.2	2.5	1.4	3	1	803
3/5	三	糙米飯	糙米, 有機白米	粉蒸排骨(蒸)	地瓜, CAS排骨, CAS肉丁, 蒸肉粉	花椰什錦(燴)	青花菜, CAS肉片, 木耳, 素腰花	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	筍片雞湯	筍片, CAS雞胸丁, 薑		果汁	5.0	2.6	1.5	2.9		804
3/6	四	五穀糙米飯	糙米, 白米, 五穀米	香酥虱目魚排(炸)	CAS虱目魚排, 沙拉油	南洋咖哩(煮)	馬鈴薯, 胡蘿蔔, 洋蔥, CAS絞肉, 咖哩塊, 毛豆	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	青蔬蛋花湯	小白菜, 雞蛋, 油蔥酥	水果		5.2	2.8	1.5	3	1	832
3/7	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 有機白米	關東煮(煮)	非基改油豆腐, 海帶結, 白蘿蔔, 生香菇, 紫菜片	番茄炒蛋(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	5.6	2.6	1.4	3		829
3/10	一	糙米飯	糙米, 有機白米	打拋豬(燒)	CAS絞肉, 番茄, 洋蔥, 檸檬原汁, 大蒜, 九層塔, 辣椒乾	西芹魷魚(炒)	西洋芹, 紅蘿蔔, CAS魷耳條, 木耳	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	肉骨茶湯	高麗菜, CAS雞腿丁, 秀珍菇, 肉骨茶包		優酪乳	5.4	2.6	1.5	3		801
3/11	二	小米糙米飯	小米, 糙米, 白米	花瓜燒雞(燒)	花瓜, CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 大蒜	螞蟻上樹(炒)	冬粉, 高麗菜, CAS絞肉, 木耳, 油蔥酥, 青蔥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	冬瓜肉片湯	冬瓜, CAS肉片, 薑	水果		5.5	2.5	1.4	3	1	820
3/12	三	特餐	熟拉麵	酸辣湯麵(煮)	熟拉麵	香酥豬排(炸)	裹粉豬排, 沙拉油	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, 大蒜		優格	5.0	2.4	1.5	3		802
3/13	四	燕麥糙米飯	燕麥, 糙米, 白米	砂鍋魚丁(燒)	水鯊魚丁, 非基改凍豆腐, 洋蔥, 紅蘿蔔, 木耳, 大蒜, 沙茶醬	麵筋白菜滷(煮)	大白菜, 紅蘿蔔, CAS肉絲, 金針菇, 油蔥酥, 麵筋泡	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	香菇白玉湯	香菇, 芹菜, 白蘿蔔, CAS肉片	水果		5.3	2.5	1.4	2.9	1	842
3/14	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 有機白米	咖哩豆腐(煲)	CAS三色豆, 非基改豆腐, 鷹嘴豆, 馬鈴薯, 老薑, 咖哩塊	紅絲炒蛋(炒)	雞蛋, 金針菇, 洋蔥, 紅蘿蔔	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	芋頭西米露	芋頭, 西谷米		鮮奶	5.7	2.5	1.3	3		806
3/17	一	糙米飯	糙米, 有機白米	沙茶雞丁(燒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 洋蔥, 彩椒, 沙茶醬	三絲銀芽(炒)	黑胡椒粒, 豆芽菜, 非基改油片, 紅蘿蔔, 韭菜, 木耳	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	無菁肉片湯	結頭菜, CAS肉片, 蔥		燕麥奶	5.4	2.5	1.6	3		816
3/18	二	紫米糙米飯	紫米, 糙米, 白米	梅干肉餅(煮)	CAS絞肉, 非基改豆干丁, 梅乾菜, 油蔥酥, 香菇	麻油高麗(燒)	高麗菜, 雞柳, 胡蘿蔔, 木耳, 麻油	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	山藥肉片湯	山藥, CAS肉片, 紅棗, 老薑	水果		5.4	2.6	1.5	3	1	902
3/19	三	糙米飯	糙米, 有機白米	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肉片, 木耳, 杏鮑菇	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	金茸紫菜湯	紫菜, 金針菇, 大骨, 薑		優酪乳	5.6	2.5	1.5	2.9		827
3/20	四	蕎麥糙米飯	糙米, 白米, 蕎麥	香酥油甘魚(炸)	油甘魚, 沙拉油	蘿蔔佃煮(滷)	白蘿蔔, 白甜條, 海帶結, 百頁豆腐, 青蔥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	玉米芙蓉湯	玉米粒, 雞蛋, 青蔥	水果		5.3	2.4	1.4	3.1	1	831
3/21	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 有機白米	南瓜金沙豆腐	南瓜, 非基改小油豆腐丁, 鹹鴨蛋, 杏鮑菇, 青蔥	馬鈴薯炒蛋(炒)	馬鈴薯, 雞蛋, 洋蔥, 青蔥, 起司粉	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	綠豆, 薏仁		鮮奶		2.6	1.4	2.9		823
3/24	一	糙米飯	糙米, 有機白米	照燒雞(燒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 洋蔥, 秀珍菇, 紅蘿蔔, 味霖, 白芝麻	辣炒年糕(炒)	韓式泡菜, 大白菜, 年糕, CAS肉片, 辣椒粉	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	養生牛蒡湯	牛蒡, CAS肉絲, 紅棗		優酪乳	5.7	2.3	1.4	2.8		811
3/25	二	麥片糙米飯	麥片, 糙米, 白米	筍茸元蹄(燒)	豬腳, CAS肉丁, 筍乾, 生香菇	結頭雞柳(燒)	結頭菜, 雞柳, 胡蘿蔔, 木耳	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	海帶雞湯	海帶結, CAS雞胸丁, 老薑	水果		5.4	2.6	1.5	3	1	803
3/26	三	特餐	白米, 糙米	肉絲蛋炒飯(炒)	CAS肉絲, CAS玉米粒, 雞蛋, 洋蔥, CAS三色豆, 油蔥酥	軟燒雞排(滷)	CAS雞排, 八角, 辣椒	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	銀蘿蔔丸湯	白蘿蔔, 小魚丸, 紅蘿蔔, 芹菜		優酪乳	5.4	2.5	1.5	3		826
3/27	四	燕麥糙米飯	燕麥, 糙米, 白米	五柳魚(燒)	鰱魚丁, 非基改百頁豆腐, 洋葱, 青蔥, 紅蘿蔔, 生香菇, 香菇醬	一品冬瓜(燒)	冬瓜, CAS肉片, 金針菇, 薑, 枸杞	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	海芽蛋花湯	濕海芽, 雞蛋, 老薑	水果	腹歷豆切	5.3	3.5	1.6	2.9	1	834
3/28	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 有機白米	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	燒仙草	仙草汁, QQ, 粉圓, 紅豆		鮮奶	5.6	2.6	1.4	3		816
3/31	一	糙米飯	糙米, 有機白米	日式馬鈴薯焾肉(燒)	CAS肉丁, CAS排骨, 洋蔥, 櫛瓜, 馬鈴薯, 味霖	海帶干絲(燒)	海帶絲, 干絲, 紅蘿蔔, 蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	番茄蛋花湯	大番茄, 雞蛋, 蔥		果汁	5.8	2.6	1.4	3		835

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