

芎林 鳳岡 精華 國中(三校) 113年11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	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品	總熱量
11/1	五	環保餐(糙米飯)	糙米,有機白米	酸菜麵腸	酸菜心,麵腸,木耳,薑,辣椒	紅娘炒蛋(炒)	雞蛋,胡蘿蔔,洋蔥,金針菇	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	珍珠撞奶	粉圓,全脂奶粉,紅茶包		鮮奶	5.9	2.7	1.4	3	0.8	809
11/4	一	糙米飯	糙米,有機白米	義式洋芋小排(燉)	CAS肉丁,CAS排骨丁,馬鈴薯,彩椒,老薑,義大利香料	青花魷魚(炒)	CAS青花菜,魷耳條,木耳,大蒜	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯	非基改豆腐,海芽,非基改味噌,蔥,老薑		優酪乳	5.5	2.5	1.5	3	0.8	816
11/5	二	小米糙米飯	糙米,白米,小米	塔香雞丁(煮)	CAS雞胸丁,CAS雞腿丁,洋蔥,米血糕,九層塔,老薑	田園彩繪(燒)	小黃瓜,CAS絞肉,CAS玉米粒,胡蘿蔔	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	青菜蛋花湯	小白菜,雞蛋,油蔥酥	水果		5.3	2.5	1.6	3	1	791
11/6	三	糙米飯	糙米,白米	壽喜燒(煮)	CAS肉片,非基改凍豆腐,洋蔥,秀珍菇,味醂	螞蟻上樹(燒)	冬粉,高麗菜,cas絞肉,木耳,油蔥酥,蔥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	青木瓜紅棗湯	青木瓜,CAS雞腿丁,紅棗		奶酪	5.5	2.6	1.6	3.1	0.8	806
11/7	四	燕麥糙米飯	燕麥,糙米,白米	香酥油甘魚(炸)	油甘魚,沙拉油	什錦滷味(滷)	海帶結,白蘿蔔,茼蒿小捲,麵輪	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	冬瓜菇菇湯	冬瓜,金針菇,CAS肉絲	水果		5.5	2.5	1.5	3	1	821
11/8	五	環保餐(糙米飯)	糙米,有機白米	辣味豆腐煲(燒)	非基改豆腐,三色豆,杏鮑菇	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,小薏仁		鮮奶	5.9	2.4	1.4	2.9	0.8	822
11/11	一	糙米飯	糙米,有機白米	花生豬腳(滷)	豬腳,CAS肉丁,白蘿蔔,煮花生,老薑	大瓜魚羹(炒)	大黃瓜,cas魚羹,木耳,紅蘿蔔	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	牛蒡紅棗湯	牛蒡,CAS肉片,紅棗		優格	5.4	2.2	1.6	3	0.8	811
11/12	二	薏仁糙米飯	糙米,白米,小薏仁	沙茶雞丁(燒)	CAS雞胸丁,CAS雞腿丁,洋蔥,小黃瓜,紅蘿蔔,大蒜,沙茶醬	客家菜包絲(炒)	白蘿蔔,CAS肉絲,生香菇,木耳	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	洋芋排骨湯	馬鈴薯,cas排骨丁,紅蘿蔔	水果		5.4	2.5	1.8	3	1	809
11/13	三	特餐	糙米,白米	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	醬滷里肌(滷)	豬里肌肉片	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	筍片雞湯	筍片,CAS雞腿丁,老薑,梅乾菜	果汁		5.3	2.4	1.5	3		802
11/14	四	麥片糙米飯	糙米,白米,麥片	味噌燒魚(燒)	燒魚丁,胡蘿蔔,青蔥,洋蔥,非基改凍豆腐,味噌,老薑	一品冬瓜(燒)	冬瓜,CAS肉絲,金針菇,枸杞	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	山藥玉米湯	山藥,CAS肉片,玉米結,老薑	水果		5.5	2.6	1.3	3	1	819
11/15	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	茶碗蒸(蒸)	雞蛋,生香菇,素魚板	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	雪蓮子銀耳湯	白木耳,雪蓮子,紅棗		鮮奶	5.7	2.4	1.6	3	0.8	815
11/18	一	糙米飯	糙米,有機白米	黃玉米燜雞(燜)	CAS雞腿丁,CAS雞胸丁,玉米結,生香菇	鐵板銀芽(炒)	豆芽菜,韭菜,紅蘿蔔,CAS肉絲,木耳	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜,雞蛋,老薑,蔥		優酪乳	5.5	2.3	1.4	3.2	0.8	814
11/19	二	紫米糙米飯	糙米,白米,紫米	古早味肉燥(滷)	CAS絞肉,非基改豆干丁,紋花瓜,油蔥酥,大蒜	長豆肉絲(炒)	長豆,紅蘿蔔,cas肉絲	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	茼瓜雞湯	大黃瓜,CAS雞腿丁,老薑	水果		5.3	2.5	1.8	3	1	806
11/20	三	糙米飯	糙米,白米	糖醋雞丁(燒)	CAS雞胸丁,CAS雞腿丁,洋蔥,彩椒,番茄醬	雙花彩繪(炒)	CAS白花朵,CAS青花菜,CAS肉片,胡蘿蔔,大蒜	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	酸辣湯	筍絲,非基改豆腐,CAS肉絲,木耳,雞蛋,紅蘿蔔,烏醋,大蒜		優格	5.5	3.2	1.6	3.1	0.8	804
11/21	四	燕麥糙米飯	糙米,白米,燕麥	椒鹽魚片(炸)	水鯊魚,椒鹽粉	田園咖哩(燒)	CAS絞肉,洋芋,紅蘿蔔,洋蔥,咖哩塊	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	關東煮湯	白蘿蔔,海帶結,竹輪,柴魚片	水果		5.6	2.7	1.5	3	1	817
11/22	五	環保餐(糙米飯)	糙米,有機白米	麻油百頁(燒)	非基改百頁豆腐,麻油猴頭菇,杏鮑菇,高麗菜,皮條,枸杞	玉米炒蛋(炒)	雞蛋,CAS玉米粒,毛豆仁	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	紅豆西米露	紅豆,西谷米		鮮奶	6.2	2.6	1.4	2.6	0.8	818
11/25	一	糙米飯	糙米,有機白米	黑椒肉片(炒)	CAS肉片,洋蔥,袖珍菇,紅蘿蔔,黑胡椒粒	醋溜海絲(燒)	海絲,干絲,紅蘿蔔,蔥,烏醋	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米雞湯	玉米結,CAS雞腿丁,老薑	果汁		5.4	2.2	1.6	3		831
11/26	二	蕎麥糙米飯	糙米,白米,蕎麥	迷迭香雞丁(燒)	CAS雞胸丁,CAS雞腿丁,馬鈴薯,迷迭香,南瓜,腰果	涼薯三絲(燒)	豆薯,CAS肉絲,木耳,胡蘿蔔	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	薑母肉片湯	CAS肉片,薑母藥包,高麗菜,老薑	水果		5.4	2.5	1.8	3	1	807
11/27	三	特餐	白油麵	雙醬拌麵(拌)	白油麵,CAS絞肉,非基改豆干丁,胡蘿蔔,小黃瓜,甜麵醬,豆瓣醬,芝麻醬	香滷雞腿(滷)	雞腿	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔,CAS魚丸,薑,芹菜		優酪乳	5.3	2.4	1.5	3	0.8	811
11/28	四	小米糙米飯	糙米,白米,小米	砂鍋魚丁(燒)	非基改水鯊魚丁,非基改凍豆腐,芹菜,胡蘿蔔,木耳,大蒜,沙茶醬	金針白菜(炒)	大白菜,紅蘿蔔,CAS肉絲,金針菇,角螺,油蔥酥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	玉米芙蓉湯	CAS玉米粒,雞蛋,青蔥	水果	酸澀豆奶	5.5	3.2	1.3	3	1	849
11/29	五	環保餐(糙米飯)	糙米,有機白米	泡菜豆腐(燒)	台式泡菜,非基改油豆腐,高麗菜,紅蘿蔔,白醋	大瓜炒蛋(炒)	大黃瓜,雞蛋,茼蒿條	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	仙草雙圓湯	仙草原汁,芋圓,地瓜圓		鮮奶	5.7	2.4	1.6	3	0.8	803

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