

芎林 鳳岡 精華 國中(三校) 113年6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	油脂類	水果類	乳品
6/3	一	糙米飯	糙米, 白米	家常豬腳(滷)	溫體豬腳, CAS肉丁, 白蘿蔔, 香菇	海帶干絲(燒)	海帶絲, 干絲, 紅蘿蔔, 蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	牛蒡雞湯	牛蒡, 紅棗, CAS雞腿丁	水果		5.3	2.6	1.4	3	1	821
6/4	二	薏仁糙米飯	小薏仁, 糙米, 白米	薑黃椰漿燜雞(燒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 馬鈴薯, 洋葱, 紅蘿蔔, 薑黃粉, 椰漿	彩繪田園(燒)	CAS絞肉, CAS玉米粒, 涼薯, 大蒜	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	青菜蛋花湯	大白菜, 雞蛋, 蕃茄		優酪乳	5.4	2.5	1.6	2.9		802
6/5	三	特餐	紅麵線	刈包(蒸)	刈包	酸菜肉片(炒)	酸菜心, CAS肉片	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	麵線糊	紅鮑魚, 肉片, 竹筍塊, 大蒜, 雞魚片, 木耳, 紅蘿蔔	水果		5.1	2.6	1.5	3	1	816
6/6	四	小米糙米飯	小米, 糙米, 白米	醬燒魚丁(燒)	鱈魚丁, 白醋條, 非基改凍豆腐, 洋葱, 胡蘿蔔, 蔥	枸杞冬瓜(燴)	冬瓜, CAS肉絲, 枸杞, 生香菇	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	絲瓜肉片湯	老薑, 絲瓜, CAS豬肉片		果汁	5.2	2.5	1.6	3		831
6/7	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	泡菜豆腐燒(燒)	台式泡菜, 非基改油豆腐, 高麗菜, 胡蘿蔔, 白醋	茼瓜炒蛋(炒)	雞蛋, 大黃瓜, 秀珍菇	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	珍珠撞奶	全脂奶粉, 紅茶包, 粉圓		鮮奶	5.8	2.6	1.3	3	0.8	840
6/10	一	端 午 節																	
6/11	二	紫米糙米飯	紫米, 糙米, 白米	絞瓜肉燥(滷)	CAS絞肉, 非基改豆干丁, 絞瓜, 生香菇, 油蔥酥, 大蒜	什錦花菜(炒)	CAS花椰菜, 木耳, 茼蒿小捲, 紅蘿蔔	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	味噌湯	海芽, 非基改豆腐, 非基改味噌, 青蔥		優酪乳	5.3	2.6	1.6	3	0.8	819
6/12	三	糙米飯	糙米, 白米	迷迭燜雞(燜)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 大蒜, 馬鈴薯, 南瓜, 迷迭香	銀芽油片(炒)	豆芽菜, 非基改油片, 韭菜, 彩椒, 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	2.8	1.5	3	1	822
6/13	四	麥片糙米飯	麥片, 糙米, 白米	酸菜魚(燒)	水蜜魚丁, 非基改凍豆腐, 酸菜心, 洋葱, 木耳, 薑	白菜滷(滷)	大白菜, 胡蘿蔔, 油蔥酥, CAS肉絲, 金針菇	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	鮮筍肉片湯	烏殼綠, CAS肉片, 蔥		優格	5.3	2.4	1.5	2.9	0.8	832
6/14	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	三杯麵腸(燒)	麵腸, 洋葱, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 老薑, 九層塔	菇菇蒸蛋(蒸)	生香菇, 雞蛋	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	綠豆, 小薏仁		鮮奶	5.7	2.6	1.4	2.8	0.8	839
6/17	一	糙米飯	糙米, 白米	黑胡椒豬柳(炒)	CAS豬柳, 洋葱, 胡蘿蔔, 黑胡椒粒	絲瓜麵線(拌)	絲瓜, 麵線, 枸杞, 老薑	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	薑母雞湯	CAS雞腿丁, 薑母藥包, 高麗菜, 老薑	水果		5.3	2.6	1.7	3	1	801
6/18	二	燕麥糙米飯	燕麥, 糙米, 白米	梅林燒雞(燒)	CAS雞胸肉, CAS雞腿丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 烏醋, 大蒜, 薑	四季豆肉絲(炒)	四季豆, CAS肉絲, 木耳	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜, 雞蛋, 青蔥		優酪乳	5.3	2.5	1.6	3	0.8	812
6/19	三	特餐	糙米, 白米	肉絲蛋炒飯(炒)	CAS肉絲, CAS玉米粒, CAS三色豆, 雞蛋, 洋葱, 油蔥酥	香酥豬里肌(炸)	溫體豬里肌片, 沙拉油	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	大瓜魚丸湯	大黃瓜, 小魚丸, 薑	水果		5.1	2.4	1.3	2.9	1	846
6/20	四	蕎麥糙米飯	蕎麥, 糙米, 白米	義式燒魚(燒)	鱈魚丁, 百頁豆腐, 洋葱, 彩椒, 義大利香料	鮮筍肉絲(燒)	烏殼綠, CAS肉絲, 木耳, 紅蘿蔔	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	玉米肉片湯	白蘿蔔, 玉米結, CAS肉片		優酪乳	5.4	2.5	1.6	3	0.8	823
6/21	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	花生麵筋(燒)	麵筋, 花生, 生香菇	蕃茄滑蛋(炒)	雞蛋, 蕃茄, 蕃茄糊, 蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	地瓜雙園湯	地瓜, 芋圓, 地瓜圓, 黑糖		鮮奶	5.6	2.5	1.5	3	0.8	843
6/24	一	糙米飯	糙米, 白米	親子丼(燒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 洋葱, 秀珍菇, 胡蘿蔔, 味露, 雞魚片	螞蟻上樹(燒)	冬粉, 高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔, CAS絞肉, 油蔥酥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜肉片湯	冬瓜, CAS肉片, 薑	水果		5.2	2.6	1.4	3	1	817
6/25	二	薏仁糙米飯	小薏仁, 糙米, 白米	麵輪燒肉(燒)	CAS排骨, CAS肉丁, 乾麵輪, 白蘿蔔, 蔥	大瓜魚羹(燒)	大黃瓜, CAS魚羹, 木耳, 紅蘿蔔	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	青木瓜雞湯	青木瓜, CAS雞腿丁, 枸杞		優格	5.3	2.5	1.6	2.9	0.8	818
6/26	三	糙米飯	糙米, 白米	鹽水雞(燒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 小黃瓜, 筍片, 蔥	紫茄肉末(燒)	茄子, CAS絞肉, 蔥, 大蒜	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	養生山藥湯	山藥, CAS肉片, 紅棗	水果		5.2	2.6	1.5	3	1	830
6/27	四	五穀糙米飯	五穀米, 糙米, 白米	香酥魚片(炸)	水鯨魚片, 沙拉油	什錦滷味(滷)	海帶結, 玉米粒, 非基改黑干丁, 白蘿蔔	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	玉米濃湯	玉米粒, 玉米醬, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, CAS絞肉, 雞菜		優酪乳	5.3	2.5	1.6	3	0.8	821
6/28	五	結 業 式 餐 盒											豆奶(調漿)	5.7	3.2	1.3	3		582

營養師/午餐執秘：

※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. 米

5. 水果/乳製品若當日有據供請打勾，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，勿提供含糖*多、油*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

單位主管：

校長：