

芎林 鳳岡 精華 國中(三校) 114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)							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	份數分析(份數)							
														全穀 雜糧 類	豆魚 蛋肉 類	蔬 菜 類	油脂 類	水果 類	乳 品		
6/2	一	糙米飯	糙米, 白米	家常豬腳(滷)	溫體豬腳, CAS肉丁, 白蘿蔔, 烏穀綠	海帶干絲(燒)	海帶絲, 干絲, 胡蘿蔔, 蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	豆薯肉片湯	豆薯, CAS肉片, 蔥, 薑		優格	5.3	2.6	1.4	3		0.6	819	
6/3	二	薏仁糙米飯	小薏仁, 糙米, 白米	迷迭燒雞(燒)	CAS雞胸肉, CAS雞腿丁, 馬鈴薯, 南瓜, 迷迭香粉, 大蒜	冬瓜鮮菇(燒)	冬瓜, CAS肉片, 薑, 生香菇, 胡蘿蔔	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	海芽蛋花湯	海芽, 雞蛋, 薑, 青蔥	水果		5.1	2.5	1.6	2.9	1		801	
6/4	三	特餐	糙米, 白米	皮蛋瘦肉粥(煮)	CAS絞肉, CAS皮蛋, 紅蘿蔔, 香菇, CAS玉米粒, 芹菜, 高麗菜	無骨香雞排(炸)	無骨香雞排, 沙拉油	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	漢堡包	漢堡包		果汁	5.1	2.6	1.5	3			820	
6/5	四	小米糙米飯	小米, 糙米, 白米	砂鍋鮮魚(燒)	旗魚丁, 非基改凍豆腐, 洋葱, 紅蘿蔔, 肉燥, 大蒜, 沙茶醬	絲瓜麵線(煮)	絲瓜, 麵線, 枸杞, 薑	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	鮮筍雞湯	烏穀綠, CAS雞腿丁, 蔥	水果		5.2	2.5	1.6	3	1		813	
6/6	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	韓式豆腐鍋(煮)	素韓式泡菜, 非基改豆腐, 金針菇, 大白菜, 胡蘿蔔, 辣椒粉	茼蒿炒蛋(炒)	雞蛋, 大黃瓜, 秀珍菇, 胡蘿蔔	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	地瓜雙圓湯	地瓜, 芋圓, 地瓜圓		鮮奶	5.5	2.6	1.3	3		0.8	833	
6/9	一	糙米飯	糙米, 白米	黑胡椒豬柳(燒)	CAS豬柳, 洋葱, 胡蘿蔔, 青蔥, 秀珍菇, 黑胡椒粒	彩繪田園(燒)	CAS絞肉, CAS玉米粒, 涼薯, 紅蘿蔔, 大蒜	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜雞湯	冬瓜, CAS雞腿丁, 薑		優格	5.2	2.5	1.6	3		0.6	812.6	
6/10	二	紫米糙米飯	紫米, 糙米, 白米	咖哩雞(燒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 洋葱, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 咖哩塊, 大蒜	什錦花椰(炒)	CAS花椰菜, CAS肉片, 素花枝, 胡蘿蔔	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	番茄蔬菜湯	CAS肉絲, 番茄, 高麗菜, 芹菜	水果		5.3	2.6	1.6	3	1		819	
6/11	三	特餐	白油麵	酢醬麵(煮拌)	白油麵, CAS絞肉, 小黃瓜, 非基改豆干丁, 紅蘿蔔, 甜麵醬, 豆瓣醬	照燒雞排(滷)	CAS雞排	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	白玉魚丸湯	白蘿蔔, CAS珍珠虱目魚丸, 芹菜, 薑		優酪乳	5.2	2.6	1.5	3		0.6	820.6	
6/12	四	麥片糙米飯	麥片, 糙米, 白米	椒鹽魷魚排(炸)	CAS魷魚排, 沙拉油	什錦滷味(滷)	海帶結, 玉米結, CAS肉片, 白蘿蔔, 百頁豆腐	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	酸辣湯	非基改豆腐, 筍絲, 胡蘿蔔, 木耳, CAS肉絲, 雞蛋, 烏醋, 大蒜	水果		5.3	2.5	1.5	2.9	1		830	
6/13	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	花生麵筋(燒)	麵筋, 花生, 生香菇	馬鈴薯炒蛋(炒)	馬鈴薯, 雞蛋, 紅蘿蔔, 洋葱, 蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	珍珠撞奶	全脂奶粉, 粉圓, 紅茶包		鮮奶	5.7	2.6	1.4	2.8		0.8	837	
6/16	一	糙米飯	糙米, 白米	左宗棠雞(燒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 小黃瓜, 彩椒, 蕃茄醬, 烏醋, 辣椒	白菜滷(燒)	大白菜, 胡蘿蔔, 油蔥酥, CAS肉片, 金針菇	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	大瓜魚羹湯	大黃瓜, CAS魚羹, 芹菜, 薑		優酪乳	5.3	2.6	1.7	3		0.8	809.1	
6/17	二	燕麥糙米飯	燕麥, 糙米, 白米	筍香排骨(燒)	筍片, CAS肉丁, CAS排骨丁, 生香菇, 蔥	長豆肉絲(炒)	長豆, CAS肉絲, 木耳, 胡蘿蔔	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	牛蒡雞湯	牛蒡, 紅棗, CAS雞腿丁	水果		5.3	2.5	1.6	3	1		812	
6/18	三	特餐	糙米, 白米	肉絲蛋炒飯(炒)	CAS肉絲, 雞蛋, 洋葱, CAS三色豆, CAS玉米粒, 油蔥酥	五香豬排(滷)	CAS豬里肌片	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	味噌豆腐湯	豆腐, 海芽, 味噌, 蔥		優格	5.1	2.4	1.3	2.9		0.6	829	
6/19	四	海苔香鬆糙米飯	海苔香鬆, 糙米, 白米	酸菜魚(燒)	旗魚丁, 非基改凍豆腐, 酸菜心, 洋葱, 木耳, 薑	螞蟻上樹(燒)	冬粉, 高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔, CAS絞肉, 油蔥酥, 蔥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	玉米芙蓉湯	CAS玉米粒, 雞蛋, 蔥	水果		5.4	2.5	1.6	3	1		823	
6/20	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	南瓜金沙豆腐(燒)	南瓜, 非基改小油豆腐丁, CAS鹹鴨蛋, 杏鮑菇, 蔥	紅蘿蔔炒蛋(炒)	雞蛋, 紅蘿蔔, 金針菇, 蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	綠豆, 小薏仁		鮮奶	5.6	2.5	1.5	3		0.8	843	
6/23	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, 味霖, 白芝麻	彩絲豆芽(炒)	豆芽菜, 非基改油片, 韭菜, 彩椒, 木耳	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	養生山藥湯	山藥, CAS肉片, 紅棗		優酪乳	5.2	2.6	1.7	3		0.8	817	
6/24	二	五穀糙米飯	五穀米, 糙米, 白米	香菇肉燥(滷)	CAS絞肉, 非基改豆干丁, 絞瓜, 乾香菇, 油蔥酥, 大蒜	蒜香脆瓜黑輪(炒)	大蒜, 小黃瓜, 黑輪, 素腰花	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	絲瓜蛋花湯	絲瓜, 雞蛋, 非基改豆腐, 枸杞, 薑	水果		5.1	2.5	1.6	2.9	1		816	
6/25	三	特餐	烏龍麵	咖哩烏龍麵(炒)	烏龍麵, CAS肉絲, 鷹嘴豆, 洋葱, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 咖哩塊	義式雞翅(滷)	CAS雞翅, 義大利香料	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	肉骨茶湯	高麗菜, CAS肉片, 金針菇, 肉骨茶包		堅果	5.2	2.9	1.4	3			836	
6/26	四	燕麥糙米飯	燕麥, 糙米, 白米	味噌鮮魚(燒)	水鯊魚丁, 非基改凍豆腐, 洋葱, 紅蘿蔔, 薑, 蔥, 味噌	鮮筍肉絲(燒)	剝殼竹筍, CAS肉絲, 生香菇, 紅蘿蔔	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	白玉玉米湯	白蘿蔔, 玉米結, CAS雞胸丁	水果		5.2	2.5	1.7		1		823	
6/27	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 白米	沙茶百頁(燒)	百頁豆腐, 杏鮑菇, 非基改大黑豆干, 胡蘿蔔, 小黃瓜, 素沙茶醬	南瓜鮮菇蒸蛋(蒸)	南瓜, 雞蛋, 生香菇	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	綜合仙草湯	QQ, 紅豆, 綠豆, 仙草汁		鮮奶	5.3	2.7	1.5	3		0.8	831.3	
6/30	一	結 業 式 (餐盒)											豆奶 (罐裝)	4	1		2			420	

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+繁體體字]，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

單位主管：

校長：