

芎林 鳳岡 精華 國中(三校) 113年8-9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 蛋肉 類	蔬 菜 類	油脂類	水果 類	乳 品	
8/30	五	環保餐(糙米飯)	糙米、白米	蜜汁豆干(燒)	非基改四分干、胡蘿蔔、杏鮑菇、老薑、白芝麻	絲瓜滑蛋(炒)	雞蛋、絲瓜、枸杞	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜粉圓甜湯	粉圓、冬瓜糖磚、QQ		鮮奶	5.7	2.6	1.4	3		0.8	851
9/2	一	糙米飯	糙米、有機白米	黑胡椒豬柳(燒)	CAS豬柳、洋蔥、黑胡椒粒、秀珍菇、紅蘿蔔	小瓜肉片(炒)	小黃瓜、木耳、CAS肉片、CAS玉米粒	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	海芽蛋花湯	海芽、雞蛋、蔥		優格	5.5	2.6	1.4	3		0.8	848
9/3	二	小米糙米飯	小米、糙米、白米	迷迭燒雞(燒)	CAS雞胸丁、CAS雞腿丁、洋芋、迷迭香、南瓜	海帶千絲(燒)	海帶絲、干絲、紅蘿蔔、蔥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	鮮肉片肉湯	烏穀綠、CAS肉片、老薑	水果		5.4	2.5	1.6	2.9	1		828
9/4	三	糙米飯	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、大蒜	蒲瓜鮮菇(燒)	蒲瓜、木耳、蝦米、杏鮑菇	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	涼薯雞湯	涼薯、紅棗、CAS雞腿丁		優酪乳	5.1	2.5	1.5	3		0.8	819
9/5	四	五穀糙米飯	五穀、糙米、白米	沙茶魚丁(燒)	魚丁、非基改凍豆腐、胡蘿蔔、木耳、沙茶醬、大蒜、洋葱	螞蟻上樹(燒)	冬粉、高麗菜、木耳、CAS絞肉、油蔥酥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	玉米肉片湯	玉米結、CAS肉片	水果		5.3	2.5	1.6	3	1		852
9/6	五	環保餐(糙米飯)	糙米、有機白米	宮保干片(炒)	油花生、非基改豆干片、洋葱、杏鮑菇、彩椒	大黃瓜炒蛋(炒)	雞蛋、大黃瓜、茼蒿蟹條	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	芋頭西米露	芋頭、西谷米		鮮奶	5.8	2.6	1.3	3		0.8	838
9/9	一	糙米飯	糙米、有機白米	香滷豬腳(燒)	豬腳、CAS肉丁、煮花生、白蘿蔔	花椰茼蒿(炒)	CAS花椰菜、木耳、胡蘿蔔、茼蒿小捲、大蒜	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	牛蒡雞湯	牛蒡、CAS雞腿丁、紅棗		優酪乳	5.6	2.5	1.6	3		0.8	825
9/10	二	麥片糙米飯	麥片、糙米、白米	腰果燜雞(燜)	CAS雞胸、CAS雞腿丁、腰果、玉米結	煸四季豆(煸)	四季豆、胡蘿蔔、CAS肉絲	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	番茄鮮蔬湯	番茄、高麗菜、CAS肉片	水果		5.4	2.5	1.6	3	1		832
9/11	三	特餐	白油麵	炸醬麵(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	五香里肌(滷)	豬里肌片、五香粉、大蒜	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	白玉魚丸湯	白蘿蔔、CAS虱目魚丸、芹菜	果汁		5.4	2.5	1.5	23.9			831
9/12	四	蕎麥糙米飯	蕎麥、糙米、白米	味噌燒魚(燒)	鰹魚丁、洋葱、紅蘿蔔、味噌、老薑、非基改凍豆腐	一品冬瓜(燒)	冬瓜、CAS肉絲、金針菇、枸杞	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	玉米芙蓉湯	雞蛋、CAS玉米粒、青蔥	水果		5.4	2.4	1.5	2.9	1		821
9/13	五	環保餐(糙米飯)	糙米、有機白米	蠔油麵腸(燒)	筍乾、麵腸、木耳、薑、蠔油、辣椒	洋葱炒蛋(炒)	雞蛋、蔥、洋葱、紅蘿蔔	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	852
9/16	一	糙米飯	糙米、有機白米	照燒肉片(燒)	CAS肉片、洋葱、味醂、秀珍菇、紅蘿蔔	小瓜魷魚(炒)	小黃瓜、CAS魷魚絲、百寶豆腐、木耳、大蒜	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	洋芋排骨湯	洋芋、CAS排骨丁、紅蘿蔔		優格	5.6	2.6	1.6	3		0.8	839
9/17	二	中秋節																		
9/18	三	糙米飯	糙米、白米	麻油燉雞(燉)	CAS雞胸肉、CAS雞腿丁、高麗菜、黑麻油、老薑、枸杞、紅蘿蔔	紫茄豆瓣肉(炒)	茄子、CAS絞肉、豆瓣醬、蔥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	大瓜肉片湯	大黃瓜、CAS肉片、老薑		優酪乳	5.3	2.4	1.4	2.9		0.8	836
9/19	四	燕麥糙米飯	燕麥、糙米、白米	香酥油甘魚(炸)	油甘魚、沙拉油	義式燉蔬菜(燒)	馬鈴薯、紅蘿蔔、CAS絞肉、CAS毛豆仁、洋葱、義大利香料	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	絲瓜蛋花湯	絲瓜、雞蛋、薑	水果		5.4	2.5	1.7	3	1		827
9/20	五	環保餐(糙米飯)	糙米、有機白米	麻婆豆腐煲(煲)	非基改豆腐、CAS三色豆、秀珍菇、豆瓣醬	菇菇蒸蛋(蒸)	雞蛋、香菇	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	地瓜雙圓湯	地瓜、芋圓、地瓜圓、黑糖、老薑	鮮奶		5.6	2.5	1.5	3		0.8	845
9/23	一	糙米飯	糙米、有機白米	花瓜燒雞(燒)	CAS雞胸肉、CAS雞腿丁、花瓜、老薑、杏鮑菇	銀芽油片(炒)	豆芽菜、木耳、彩椒、韭菜、非基改油片	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	冬瓜、CAS肉片、枸杞、薑、蓮子		優格	5.5	2.5	1.7	2.9		0.8	828
9/24	二	薏仁糙米飯	小薏仁、糙米、白米	粉蒸排骨(蒸)	CAS排骨、CAS肉丁、地瓜、蒸肉粉	鮮菇刺瓜煮(煮)	大黃瓜、秀珍菇、CAS肉片、胡蘿蔔	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	味噌豆腐湯	味噌、非基改豆腐、海芽、洋葱	水果		5.5	2.5	1.6	2.8	1		823
9/25	三	特餐	白油麵	茄汁義大利肉醬麵(炒)	白油麵、CAS絞肉、番茄醬、番茄、洋葱、CAS三色豆、義大利香料	金黃雞塊(炸)	麥克雞塊*3	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	玉米濃湯	玉米粒、玉米醬、CAS絞肉、雞蛋、馬鈴薯、胡蘿蔔		優酪乳	5.5	2.6	1.5	3		0.8	827
9/26	四	五穀糙米飯	五穀、糙米、白米	咖喱魚丁(燒)	鰹魚丁、洋葱、紅蘿蔔、馬鈴薯、咖喱塊、大蒜、非基改凍豆腐	白菜滷(燒)	大白菜、木耳、油蔥酥、CAS肉絲、金針菇	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	關東煮湯	白蘿蔔、竹輪、海帶結、柴魚片	水果	豆奶 (微甜)	5.6	2.9	1.5	2.9	1		840
9/27	五	環保餐(糙米飯)	糙米、有機白米	塔香油腐(炒)	非基改小三角油腐、小黃瓜、杏鮑菇、胡蘿蔔、九層塔	玉米炒蛋(炒)	雞蛋、玉米粒、毛豆仁	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	仙草綜合湯	仙草原汁、綠豆、紅豆、QQ	鮮奶		5.5	3.1	1.4	3		0.8	816
9/30	一	糙米飯	糙米、有機白米	紅燒肉丁(燒)	CAS肉丁、CAS排骨、剝殼竹筍、紅蘿蔔、蔥、八角、生香菇	絲瓜麵線(煮)	絲瓜、麵線、枸杞、老薑	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	山藥肉片湯	山藥、CAS肉片、老薑、玉米結		優酪乳	5.4	2	1.3	3		0.8	822

營養師/午餐執秘：

※備註 1. 平均供應人數： 人 ；平均單價/人： 元。

單位主管：

校長：

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(增)、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