

| 芎林 鳳岡 精華 國中(三校) 113年4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 | 點心 | 全穀雜糧類 | 豆蛋肉類 | 蔬菜類 | 水果類 | 奶製品 | 點心 | 總熱量 |
| 4/1 | 一 | 糙米飯 | 糙米, 白米 | 茄汁肉醬(燒) | CAS絞肉, 非基改豆干丁, 青椒, 蕃茄, 洋葱, 蕃茄糊, 大蒜 | 麻油高麗(炒) | 高麗菜, 麻油, cas肉片, 枸杞 | 有機蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 海芽, 雞蛋, 薑 | 水果 | | | 5.3 | 2.5 | 1.7 | 3 | 1 | | 821 |
| 4/2 | 二 | 五穀飯 | 糙米, 白米, 五穀米 | 雞肉大阪燒(燒) | 馬鈴薯, CAS雞胸肉, 海苔粉, 柴魚片, 味霖, 洋葱 | 冬瓜鮮菇(燒) | 冬瓜, 秀珍菇, 木耳, CAS肉片 | 鮮炒時蔬(炒) | 季節蔬菜 | 白菜魚羹湯 | 大白菜, 魚羹, 胡蘿蔔 | | 優酪乳 | | 5.4 | 2.3 | 1.6 | 3 | | 0.8 | 811 |
| 4/3 | 三 | 糙米飯 | 糙米, 白米 | 味噌肉片(燒) | CAS肉片, 洋葱, 味噌, 紅蘿蔔, 蔥, 非基改凍豆腐 | 銀芽三絲(煮) | 豆芽菜, 油片, 韭菜, 木耳, 彩椒 | 鮮炒時蔬(炒) | 季節蔬菜 | 羅宋湯 | 番茄, 西洋芹, CAS絞肉 | 水果 | | | 5.3 | 2.5 | 1.8 | 2.9 | 1 | | 819 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4/8 | 一 | 糙米飯 | 糙米, 白米 | 紅燒排骨(燒) | CAS排骨, CAS肉丁, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 玉米結 | 芝麻海絲(煮) | 海帶絲, 烏醋, 白芝麻, 胡蘿蔔, 非基改干絲, 大蒜 | 有機蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 青木瓜雞湯 | 青木瓜, CAS雞腿丁, 紅棗 | 水果 | | | 5.4 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | | 816 |
| 4/9 | 二 | 燕麥糙米飯 | 燕麥, 糙米, 白米 | 蔥油雞(滷) | CAS雞胸, CAS雞腿丁, 筍片, 生香菇, 蔥 | 涼薯拌蟹絲(拌) | 涼薯, 茼蒿蟹絲, 西芹, 蝦米 | 鮮炒時蔬(炒) | 季節蔬菜 | 刺瓜肉片湯 | 刺瓜, CAS肉片, 胡蘿蔔 | | 奶酪 | | 5.5 | 2.9 | 1.5 | 3 | | | 826 |
| 4/10 | 三 | 特餐 | 白油麵 | 黑胡椒鐵板麵(拌) | 白油麵, CAS絞肉, 洋葱, 秀珍菇, 三色豆, 黑胡椒粒 | 麥克雞塊(炸) | 麥克雞塊*3 | 鮮炒時蔬(炒) | 季節蔬菜 | 銀蘿蔔九湯 | 白蘿蔔, 芹菜, 魚丸, 胡蘿蔔 | 水果 | | | 5.0 | 2.4 | 1.5 | 3 | 1 | | 820 |
| 4/11 | 四 | 小米糙米飯 | 小米, 糙米, 白米 | 豆瓣魚丁(燒) | 水蜜桃丁, 非基改凍豆腐, 紅蘿蔔, 老薑, 不辣豆瓣醬, 洋葱 | 白菜金針滷(燴) | 大白菜, 油蔥酥, 金針菇, 胡蘿蔔, CAS肉片 | 鮮炒時蔬(炒) | 季節蔬菜 | 玉米蛋花湯 | CAS玉米粒, 雞蛋, 蔥 | | 優酪乳 | | 5.5 | 2.5 | 1.5 | | 0.8 | | 828 |
| 4/12 | 五 | 環保餐(糙米飯) | 糙米, 白米 | 花生麵筋(燒) | 麵筋, 花生, 生香菇 | 紅娘炒蛋(炒) | 雞蛋, 胡蘿蔔, 蔥, 洋葱 | 有機蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 綠豆雙圓湯 | 綠豆, 地瓜圓, 芋圓 | | 鮮 | | 5.8 | 2.6 | 1.3 | 3 | | 0.8 | 855 |
| 4/15 | 一 | 糙米飯 | 糙米, 白米 | 玉米燜雞(燜) | CAS雞胸, CAS雞腿丁, 非基改玉米結, 生香菇, 大蒜 | 西芹肉片(炒) | 西芹, cas肉片, 木耳, 胡蘿蔔 | 有機蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 牛蒡肉絲湯 | 牛蒡, CAS肉絲, 紅棗 | 水果 | | | 5.5 | 2.6 | 1.5 | 3 | 1 | | 816 |
| 4/16 | 二 | 麥片糙米飯 | 糙米, 白米, 麥片 | 筍乾豬腳(燒) | 溫體豬腳, CAS肉丁, 筍乾, 杏鮑菇 | 彩繪大瓜(燴) | 大黃瓜, 木耳, 素腰花, 紅蘿蔔 | 鮮炒時蔬(炒) | 季節蔬菜 | 花瓜雞湯 | 花瓜, CAS雞腿丁, 生香菇 | | 優酪乳 | | 5.4 | 2.6 | 1.5 | | 0.8 | | 822 |
| 4/17 | 三 | 糙米飯 | 糙米, 白米 | 梅干肉餅(燒) | CAS絞肉, 非基改豆干丁, 梅乾菜, 油蔥酥 | 青花魷魚(炒) | 青花菜, CAS魷魚圈, 紅蘿蔔, 大蒜 | 鮮炒時蔬(炒) | 季節蔬菜 | 蔬菜肉片湯 | 高麗菜, 金針菇, cas肉片, 蔥 | 水果 | | | 5.6 | 2.8 | 1.4 | 2.9 | 1 | | 826 |
| 4/18 | 四 | 薏仁糙米飯 | 小薏仁, 糙米, 白米 | 香酥肉魚(炸) | 肉魚, 沙拉油 | 綜合滷(滷) | 酸菜心, 黑干丁, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 茼蒿小卷 | 鮮炒時蔬(炒) | 季節蔬菜 | 酸辣湯 | 非基改豆腐, 筍絲, 胡蘿蔔, CAS肉絲, 雞蛋, 烏醋 | | 果汁 | | 5.7 | 2.4 | 1.4 | 3 | | | 851 |
| 4/19 | 五 | 環保餐(糙米飯) | 糙米, 白米 | 三杯麵腸(燒) | 非基改麵腸, 杏鮑菇, 九層塔, 小黃瓜, 紅蘿蔔, 老薑 | 玉米炒蛋(炒) | 雞蛋, CAS玉米粒, 毛豆仁, 蔥 | 有機蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 地瓜西米露 | 地瓜, 西米露, QQ | | 鮮 | | 5.6 | 2.6 | 1.4 | 3 | | 0.8 | 832 |
| 4/22 | 一 | 糙米飯 | 糙米, 白米 | 鮮蔬燉小排(燉) | CAS肉丁, CAS排骨, 馬鈴薯, 西芹, 迷迭香 | 蒜味脆瓜肉羹(燴) | 小黃瓜, CAS肉羹, 切蒜 | 有機蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 冬瓜雞丁湯 | 冬瓜, CAS雞腿丁, 紅棗 | 水果 | | | 5.5 | 2.4 | 1.6 | 3 | 1 | | 830 |
| 4/23 | 二 | 小米糙米飯 | 糙米, 白米, 小米 | 宮保雞丁(燒) | CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 彩椒, 杏鮑菇, 油花生, 大蒜, 洋葱 | 魚香紫茄(炒) | 茄子, CAS絞肉, 蔥, 豆瓣醬 | 鮮炒時蔬(炒) | 季節蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 番茄, 雞蛋, 蔥 | | 優酪乳 | | 5.4 | 2.5 | 1.5 | 3 | | 0.8 | 826 |
| 4/24 | 三 | 特餐 | 糙米飯 | 肉絲蛋炒飯(炒) | CAS肉絲, CAS玉米粒, CAS三色豆, 雞蛋, 高麗菜, 洋葱 | 照燒豬排(滷) | 溫體豬里肌肉片, 八角 | 鮮炒時蔬(炒) | 季節蔬菜 | 紫菜金茸湯 | 紫菜, 金針菇, CAS大骨 | 水果 | | | 5.7 | 2.6 | 1.3 | 3 | 1 | | 844 |
| 4/25 | 四 | 燕麥糙米飯 | 燕麥, 糙米, 白米 | 紅燒鮮魚(燒) | 水蜜桃丁, 非基改凍豆腐, 紅蘿蔔, 木耳, 大蒜, 洋葱, 彩椒 | 關東煮(煮) | 海結, 玉米結, 白蘿蔔, 柴魚片 | 鮮炒時蔬(炒) | 季節蔬菜 | 山藥肉片湯 | 山藥, CAS肉片, 紅棗 | | 優酪乳 | | 5.3 | 2.3 | 1.4 | 2.9 | | 0.8 | 829 |
| 4/26 | 五 | 環保餐(糙米飯) | 糙米, 白米 | 麻婆豆腐煲(煲) | 非基改豆腐, CAS三色豆, 杏鮑菇, 素絞肉, 洋葱 | 南瓜草菇蒸蛋(蒸) | 雞蛋, 生香菇, 南瓜 | 有機蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 珍珠山粉圓甜湯 | 山粉圓, 粉圓, 冬瓜糖磚 | | 鮮奶 | | 5.7 | 2.7 | 1.4 | 2.9 | | 0.8 | 831 |
| 4/29 | 一 | 糙米飯 | 糙米, 白米 | 黑椒燒雞(燒) | CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 紅蘿蔔, 洋葱, 彩椒, 黑胡椒粒 | 螞蟻上樹(炒) | 冬粉, 高麗菜, 木耳, 油蔥酥, CAS絞肉 | 有機蔬菜(炒) | 有機蔬菜 | 玉米白玉湯 | 玉米結, 白蘿蔔, CA肉片, 蔥 | 水果 | | | 5.3 | 2.5 | 1.5 | 3 | 1 | | 814 |
| 4/30 | 二 | 五穀糙米飯 | 糙米, 白米, 五穀米 | 芋香排骨(燒) | CAS排骨, CAS肉丁, 芋頭, 油蔥酥, 馬鈴薯 | 開陽蒲瓜(燒) | 蒲瓜, 蝦米, 木耳, 杏鮑菇 | 鮮炒時蔬(炒) | 季節蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 非基改豆腐, 洋葱, 非基改味噌 | | 果汁 | | 5.4 | 2.4 | 1.4 | 3 | | | 849 |

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