

芎林 鳳岡 精華 國中(三校) 114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	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品	總 熱量	
4/1	二	小米糙米飯	糙米, 白米, 小米	麻油猴頭菇雞(燒)	CAS雞腿丁, CAS雞胸肉, 皮絲, 杏鮑菇, 高麗菜, 麻油猴頭菇	田園涼薯(炒)	涼薯, CAS玉米粒, CAS絞肉, 紅蘿蔔	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	茄瓜肉片湯	大黃瓜, CAS肉片, 老薑	水果		5.2	2.3	1.8	3	1	746	
4/2	三	糙米飯	糙米, 有機白米	香菇肉燥(滷)	乾香菇, 絞花瓜, CAS絞肉, 非基改豆干丁, 油蔥酥, 大蒜	鐵板豆芽(炒)	豆芽菜, CAS肉絲, 紅蘿蔔, 木耳, 黑胡椒粒	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	山藥雞湯	山藥, CAS雞腿丁, 紅棗		優酪乳	5.4	2.5	1.7	2.9	0.6		
4/3	四																			
4/4	五																			
4/7	一	糙米飯	糙米, 有機白米	味噌肉片(燒)	CAS肉片, 洋葱, 味噌, 紅蘿蔔, 蔥, 非基改凍豆腐	什錦年糕(炒)	高麗菜, 香菇, 胡蘿蔔, 芹菜, 大蒜, 寧波年乾, 雞蛋	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	養生牛蒡湯	牛蒡, CAS雞腿丁, 紅棗		優格	5.4	2.5	2	3	0.6	736	
4/8	二	紫米糙米飯	紫米, 糙米, 白米	咖哩鷹嘴豆燉雞(燒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 馬鈴薯, 洋葱, 紅蘿蔔, 咖哩塊, 大蒜, 度吻生	冬瓜鮮菇(燒)	冬瓜, 香菇, 木耳, CAS肉片	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	金針肉絲湯	金針花, 金針菇, CAS肉絲, 老薑	水果		5.1	2.6	1.8	3	1	738	
4/9	三	特餐	粿條	客家炒粿條(炒)	飯條, CAS肉絲, 豆芽菜, 蝦米, 韭菜, 胡蘿蔔, 乾香菇	香滷骨腿(滷)	骨腿*1	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	海芽蛋花湯	海芽, 雞蛋, 薑, 青蔥		果汁	4.8	2.4	1.6	3		750	
4/10	四	薏仁糙米飯	小薏仁, 糙米, 白米	豆瓣魚丁(燒)	小黃魚丁, 非基改凍豆腐, 紅蘿蔔, 香菇, 鹽漬肉排, 洋葱, 四色豆	關東煮(煮)	海鮑, 玉米粒, 白蘿蔔, CAS肉片, 嫩魚片	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	筍片雞湯	筍片, CAS雞胸丁, 梅乾菜, 薑	水果		5.4	2.5	1.7	3	1	741	
4/11	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 有機白米	韓式豆腐煲(煲)	非基改豆腐, 韓式泡菜, 大白菜, 金針菇, 胡蘿蔔	起司玉米炒蛋(炒)	雞蛋, 胡蘿蔔, CAS玉米粒, 蔥, 起司粉	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	綠豆雙圓湯	綠豆, 地瓜圓, 芋圓		鮮奶	5.7	2.6	1.5	2.9	0.8	733	
4/14	一	糙米飯	糙米, 有機白米	黑胡椒彩椒燒雞(燒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 洋葱, 彩椒, 黑胡椒粒	西芹肉片(炒)	西芹, cas肉片, 秀珍菇, 胡蘿蔔	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	麻油薑母湯	高麗菜, 金針菇, cas肉絲, 薑母鹽包		優酪乳	5.1	2.6	1.9	3	1	716	
4/15	二	五穀糙米飯	糙米, 白米, 五穀米	筍茸豬腳(燒)	溫體豬腳, CAS肉丁, 筍乾, 杏鮑菇	彩繪大瓜(燴)	大黃瓜, 金針菇, 素腰花, 紅蘿蔔	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	海結雞湯	海帶結, CAS雞胸丁, 老薑	水果		5.2	2.5	1.7	3	1	723	
4/16	三	糙米飯	糙米, 有機白米	迷迭燒雞(燒)	CAS雞胸丁, CAS雞腿丁, 南瓜, 迷迭香粉, 柳瓜	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	番茄蛋花湯	番茄, 雞蛋, 蔥		堅果	5.2	2.5	1.6	3.5		768	
4/17	四	麥片糙米飯	麥片, 糙米, 白米	香酥油甘魚(炸)	油甘魚, 沙拉油	南洋咖哩(煮)	馬鈴薯, 洋葱, CAS三色豆, CAS絞肉, 咖哩塊, 毛豆	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, 馬蹄, 大蒜	水果		5.3	2.4	1.7	3	1	739	
4/18	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 有機白米	三杯麵腸(燒)	非基改鮑腸, 杏鮑菇, 九層塔, 小黃瓜, 紅蘿蔔, 老薑	萵菇蒸蛋(蒸)	雞蛋, 生香菇, 素魚板	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	紅豆桂圓湯	紅豆, 紫米, 桂圓, 紅糖		鮮奶	5.5	2.6	1.5	3	0.8	742	
4/21	一	糙米飯	糙米, 有機白米	宮保雞丁(燒)	CAS雞胸丁, CAS骨腿丁, 彩椒, 杏鮑菇, 油花生, 大蒜, 洋葱, 辣椒	煨四季豆(煨)	四季豆, CAS肉絲, 胡蘿蔔, 大蒜	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米肉片湯	玉米結, CAS肉片, 薑		優酪乳	5.3	2.5	1.7	3	1	730	
4/22	二	海苔香鬆糙米飯	糙米, 白米, 海苔香鬆	海結栗子燒肉(燒)	CAS肉丁, CAS排骨, 海帶結, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 栗子	白菜金針滷(燒)	大白菜, 油蔥酥, 金針菇, 胡蘿蔔, CAS肉片, 肉燥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	花瓜雞湯	花瓜, CAS雞腿丁, 紅棗	水果		5.3	2.5	1.8	3	1.0	726	
4/23	三	特餐	白油麵	番茄肉醬麵(煮拌)	白油麵, 番茄, 度吻豆, CAS絞肉, CAS三色豆, 洋葱, 大蒜, 義大利香腸, 番茄醬	卡啦脆皮雞排(炸)	卡啦雞排, 沙拉油	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	玉米濃湯	CAS玉米粒, 雞蛋, 玉米醬, 胡蘿蔔, 馬鈴薯, CAS肉片		果汁	5.4	2.5	1.5	3		768	
4/24	四	燕麥糙米飯	燕麥, 糙米, 白米	砂鍋鮮魚(燒)	鮮魚丁, 非基改凍豆腐, 洋葱, 胡蘿蔔, 木耳, 大蒜, 沙茶醬, 肉燥	螞蟻上樹(炒)	冬粉, 高麗菜, 木耳, 油蔥酥, CAS絞肉, 青蔥	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	銀蘆魚丸湯	白蘿蔔, 小魚丸, 芹菜, 老薑	水果		5.4	2.7	1.7	2.9	1	721	
4/25	五	環保餐(糙米飯)	糙米, 有機白米	花生麵筋(燒)	麵筋, 花生, 乾香菇	櫛瓜炒蛋(炒)	雞蛋, 櫛瓜, 胡蘿蔔, 蔥	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	冬瓜粉圓甜湯	QQ, 粉圓, 冬瓜糖磚		鮮奶	5.6	2.7	1.5	2.9	0.8	761	
4/28	一	糙米飯	糙米, 有機白米	雙醬豬柳(燒)	CAS豬柳, 洋葱, 胡蘿蔔, 青蔥, 秀珍菇, 磨菇醬, 番茄醬	小瓜甜條(燒)	小黃瓜, 白甜條, 胡蘿蔔, 大蒜	有機蔬菜(炒)	有機蔬菜	玉米芙蓉湯	CAS玉米粒, 雞蛋, 蔥		優酪乳	5.4	2.6	1.9	3	0.6	726	
4/29	二	蕎麥糙米飯	糙米, 白米, 蕎麥	蔥油雞(滷)	CAS雞胸, CAS雞腿丁, 筍片, 生香菇, 蔥	麻油高麗(炒)	高麗菜, 麻油, CAS肉片, 皮絲, 枸杞	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	味噌豆腐湯	非基改豆腐, 海帶芽, 非基改味噌, 蔥, 薑	水果	履歷豆奶	5.1	3.3	1.8	3	1	761	
4/30	三	糙米飯	糙米, 有機白米	芋香排骨(燒)	CAS排骨, CAS肉丁, 芋頭, 油蔥酥, 馬鈴薯	芝麻海絲(煮)	海帶絲, 馬蹄, 白芝麻, 胡蘿蔔, 非基改干絲, 大蒜	鮮炒時蔬(炒)	季節蔬菜	冬瓜雞丁湯	冬瓜, CAS雞腿丁, 生香菇, 薑		果汁	5.4	2.6	1.6	2.9		759	

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+紫體數字】, 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