

新竹縣立關西國民中學/石光國民中學 111 年 10 月 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	主要食材(烹調方式)	菜名	主要食材(烹調方式)	菜名	主要食材(烹調方式)	菜名	食材	水果	乳製品	全穀類 雞腿類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類 油胚與胚芽種子	奶類	總熱量	
10/3	一	白米飯	煮/白米	南瓜燉雞	煮/雞丁.南瓜.洋蔥.蘑菇罐	彩燴花椰	煮/青花菜.彩椒.豬肉絲	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	玉米蛋花湯	煮/玉米粒.雞蛋			5.6	2.0	1.7	0.0	2.0	0.0	675
10/4	二	小米飯	蒸/白米.小米	紅燒豬腳丁	燒/豬腳丁.豬肉角.白蘿蔔.紅仁	瓠瓜鮮燴	燴/蒲瓜.豬肉絲.秀珍菇.木耳絲	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	海結雞湯	煮/海結.雞丁	V		5.0	2.7	2.2	1.0	2.0	0.0	758
10/5	三	韓式拌飯	拌/白米.豬肉絲.黃豆芽.木耳絲.小黃瓜.紅仁.韓式辣椒醬	香炸豬排	炸/調理豬排			青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	馬鈴薯燉湯	煮/洋芋.洋蔥.排骨丁.蔥.味噌			5.5	2.0	1.5	0.0	3.0	0.0	708
10/6	四	糙米飯	蒸/白米.糙米	香酥竹筴魚★	炸/竹筴魚	家常豆腐	煮/板豆腐.玉米粒.紅仁.豬絞肉	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	白玉排骨湯	煮/白蘿蔔.排骨丁			5.1	2.8	1.3	0.0	3.0	0.0	735
10/7	五	薑黃飯	蒸/白米.薑黃粉	三杯素雞	炒/素雞.小黃瓜.紅仁.九層塔.老薑	海芽蒸蛋	蒸/雞蛋.海帶芽.金針菇	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	紅茶珍珠	煮/紅茶包.粉圓	V		6.0	2.1	1.2	0.0	2.0	0.8	818
10/11	二	白米飯	蒸/白米	麻油雞	煮/雞丁.凍豆腐.高麗菜.枸杞.老薑	冬瓜肉片	煮/冬瓜.豬肉片.生鮮木耳.紅仁	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	元氣番茄湯	煮/番茄.黃豆芽.豬肉絲	V		5.0	2.2	2.1	1.0	2.0	0.0	718
10/12	三	香炒米粉	炒/米粉.豆芽菜.豬肉絲.韭菜.芹菜.紅仁.紅蔥頭	調理魚排★	炸/調理魚排			青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	藥膳雞湯	煮/白蘿蔔.雞丁.藥膳包			4.0	2.1	1.7	0.0	3.0	0.0	615
10/13	四	麥片飯	蒸/白米.麥片	咖哩豬	煮/豬肉角.洋芋.紅仁.咖哩粉	塔香海根	煮/海根.豬肉絲.九層塔	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	刺瓜魚丸湯	煮/大黃瓜.小虱目魚丸			5.3	2.4	2.0	0.0	2.0	0.0	691
10/14	五	五穀飯	蒸/白米.五穀米	香滷素燥	滷/小干丁.洋蔥.生香菇.紅蔥頭	木樨炒蛋	炒/雞蛋.小黃瓜.紅仁.木耳絲	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	綠豆薏仁湯	煮/綠豆.小薏仁	V		6.0	2.7	1.6	0.0	2.2	0.8	882
10/17	一	白米飯	蒸/白米	宮保雞丁★	炒/雞丁.小黃瓜.油花生.乾辣椒.豆干	白玉麵輪	煮/白蘿蔔.紅仁.麵輪.豬肉角	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	玉米排骨湯	煮/玉米結.排骨丁			5.5	2.2	1.7	0.0	2.2	0.0	692
10/18	二	燕麥飯	蒸/白米.燕麥	沙茶魷魚條★	炒/魷魚條.豆干片.洋蔥.沙茶醬	青木瓜肉絲	炒/青木瓜.豬肉絲.紅仁	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	酸辣湯	煮/板豆腐.筍絲.雞蛋.金針菇.木耳絲.烏醋	V		5.0	3.0	1.8	1.0	2.2	0.0	779
10/19	三	鮮蔬瘦肉粥	煮/白米.高麗菜.豬絞肉.玉米粒.紅仁.生香菇	滷肉丁	滷/豬肉角.洋蔥.薑絲			青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	鮮肉包	蒸/鮮肉包			4.1	2.3	1.6	0.0	2.0	0.0	590
10/20	四	紫米飯	蒸/白米.紫米	壽喜燒	煮/豬肉片.洋蔥.柴魚粉.白芝麻	五福彩絲	炒/豆芽菜.豬肉絲.木耳絲.芹菜.紅仁	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	冬瓜雞湯	煮/冬瓜.雞丁			5.0	2.6	1.6	0.0	2.0	0.0	675
10/21	五	糙米飯	蒸/白米.糙米	五更腸腸	煮/雞腸.凍豆腐.紅仁.酸菜心	洋蔥炒蛋	炒/雞蛋.洋蔥.紅仁	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	銀耳甜湯	煮/白木耳.鳳梨罐.枸杞	V		5.0	2.5	1.5	0.0	2.2	0.8	794
10/24	一	白米飯	蒸/白米	打拋豬	煮/豬絞肉.番茄.洋蔥.九層塔.濃縮檸檬汁	黃瓜鮮燴	煮/大黃瓜.紅仁.豬肉片	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	味噌湯	煮/海苔.板豆腐.味噌			5.0	2.7	2.0	0.0	2.0	0.0	693
10/25	二	小米飯	蒸/白米.小米	豆瓣魚丁★	滷/生鮮魚丁.中干丁.小黃瓜.辣豆瓣	田園咖哩	煮/洋芋.玉米粒.紅仁.豬絞肉.咖哩粉	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	酸菜肉片湯	煮/客家鹽菜.豬肉片	V		5.9	2.4	1.3	1.0	2.0	0.0	776
10/26	三	黑胡椒鐵板麵	拌/白圓麵.三色丁.豬絞肉.洋蔥.黑胡椒粒	香烤雞翅	烤/調理雞翅			青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	柴香鮮蔬湯	煮/大白菜.金針菇.豬肉片.柴魚粉			4.6	2.0	1.5	0.0	2.2	0.0	609
10/27	四	糙米飯	蒸/白米.糙米	沙茶雞丁	煮/雞丁.小黃瓜.紅仁.米血糕.沙茶醬	韓式寬粉	炒/高麗菜.黃豆芽.寬粉.紅仁.豬肉絲.韓式辣椒醬	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	青木瓜排骨湯	煮/青木瓜.排骨丁.枸杞			5.8	2.0	2.0	0.0	2.2	0.0	705
10/28	五	芝麻飯	蒸/白米.黑芝麻	紅燒油豆腐	滷/小四角油腐.白蘿蔔.紅仁.蔥	菜脯炒蛋	炒/雞蛋.菜脯	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	冬瓜山粉圓	煮/冬瓜磚.山粉圓	V		5.0	2.0	1.5	0.0	2.2	0.8	757
10/31	一	白米飯	蒸/白米	玉米燒雞	煮/雞丁.玉米結.紅仁	醬爆干片	炒/豆干片.洋蔥.豬肉絲.紅仁.甜麵醬	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	番茄蛋花湯	煮/番茄.雞蛋			5.9	3.0	1.6	0.0	2.0	0.0	768

營養師/衛生管理人員：

午餐秘書：

單位主管：

校長：

※備註：

- 1.平均供應人數： 人 ；平均單價/人： 元(國小40元/國中43元)。
- 2.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。
- 3.菜名(烹調方式)例如：烤雞腿(烤)、咖哩雞(燴)、苦瓜鹹蛋(炒)。
- 4.水果/乳製品若當日有提供請打勾，並寫出種類，如：柳丁、香蕉、鮮乳、保久乳…等，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。
- 5.每週特餐部分，除主餐外請至少提供2菜1湯(含一蔬菜)。
- 6.每週至少供應1次水果，每月至少供應2次乳品(100%乳品)。
- 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
- 9.本校使用國產豬肉食材