

新竹縣立關西國民中學/石光國民中學 111 年 11 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	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類	奶類	總熱量
11/1	二	芝麻飯	蒸/白米,黑芝麻	香酥鯖魚	炸/生鮮鯖魚	蔥燒豆腐	煮/板豆腐,洋蔥,豬絞肉,紅仁,蔥	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	冬瓜雞湯	煮/冬瓜,雞丁,薑絲			5.0	2.8	1.4	0.0	3.0	0.0	730
11/2	三	薏仁飯	蒸/白米,小薏仁	香滷黑干	煮/大黑干,白仁,海帶結,滷包	枸杞蒸蛋	蒸/雞蛋,枸杞,高麗菜	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	紅豆紫米湯	煮/紅豆,紫米			6.0	2.0	1.2	0.0	2.0	0.0	690
11/3	四	糙米飯	蒸/白米,糙米	洋芋嫩排骨	煮/豬肉角,排骨丁,馬鈴薯,洋蔥	鮮燴青花	煮/青花菜,黑輪,紅仁	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	榨菜肉絲湯	煮/榨菜絲,豬肉絲,海苔絲,蔥			5.3	2.3	1.8	0.0	2.0	0.0	679
11/4	五	古早味割稻飯	煮/白米,菜脯,小干丁,豬絞肉,紅仁,生香菇,蝦米,紅蔥頭	香酥炸雞腿	炸/生鮮雞腿			有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	沙茶魷魚羹	煮/大白菜,木耳絲,紅仁,魷魚羹,柴魚粉,沙茶醬	V	V	5.0	2.6	1.4	1.0	3.0	0.8	895
11/7	一	白米飯	蒸/白米	鹽水雞	煮/雞丁,小黃瓜,玉米筍,筍片,胡椒鹽	培根高麗	炒/高麗菜,培根,紅仁,木耳絲	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	海芽蛋花湯	煮/海芽,雞蛋			5.0	2.0	1.8	0.0	2.0	0.0	635
11/8	二	蕎麥飯	蒸/白米,蕎麥	瓜仔肉	煮/豬絞肉,絞瓜,小干丁,紅蔥頭	塔香海茸	炒/海茸,豬肉絲,紅仁,九層塔	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	蘿蔔雞湯	煮/白蘿蔔,雞丁	V		5.0	2.8	2.1	1.0	2.0	0.0	763
11/9	三	番茄漁夫貝殼湯麵★	煮/貝殼麵,蝦仁,蛤蜊,番茄,大白菜,馬鈴薯,洋蔥,紅仁	檸檬雞翅	蒸(烤)/檸檬雞翅			青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	筍包	蒸/筍包			4.1	1.7	1.3	0.0	2.0	0.0	537
11/10	四	麥片飯	蒸/白米,麥片	椒鹽魚片	炸/生鮮魚片	咖哩百燴	煮/馬鈴薯,玉米結,青花菜,豬肉片,咖哩粉	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	黃瓜排骨湯	煮/大黃瓜,排骨丁			5.9	1.9	1.3	0.0	3.0	0.0	723
11/11	五	五穀飯	蒸/白米,五穀米	回鍋干片	炒/豆干片,高麗菜,紅仁,木耳絲,豆瓣醬	滑蛋絲瓜	炒/雞蛋,絲瓜,冬粉,枸杞	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	冬瓜珍珠	煮/粉圓,冬瓜磚		V	6.7	2.2	1.6	0.0	2.2	0.8	893
11/14	一	白米飯	蒸/白米	香酥肉魚	炸/肉魚	香滷干丁	煮/小干丁,洋蔥,豬絞肉,紅蔥頭	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	薑母雞湯	煮/高麗菜,雞丁,金針菇,老薑			5.0	3.0	1.4	0.0	3.0	0.0	745
11/15	二	小米飯	蒸/白米,小米	蒜泥白肉	煮/豬肉片,豆芽菜,蒜頭	豆瓣三絲	炒/海帶絲,白干絲,芹菜,辣豆瓣	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	結頭排骨湯	煮/結頭菜,排骨丁	V		5.0	2.7	1.6	1.0	2.0	0.0	743
11/16	三	虱目魚柳粥★	煮/白米,虱目魚柳,高麗菜,雞蛋,紅仁,芹菜,紅蔥頭	洋蔥肉片	煮/豬肉片,洋蔥			青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	刈包	蒸/刈包			4.1	2.4	1.6	0.0	2.0	0.0	597
11/17	四	紫米飯	蒸/白米,紫米	糖醋雞丁	煮/雞丁,彩椒,洋蔥,鳳梨罐頭	味噌大根煮	煮/白蘿蔔,玉米結,豬肉角,生香菇,蔥,味噌	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	芥菜肉片湯	煮/芥菜,豬肉片			5.2	2.0	1.4	0.0	2.0	0.0	639
11/18	五	糙米飯	蒸/白米,糙米	香滷油腐	煮/小三角油腐,筍片,紅仁,生鮮木耳	蔬菜炒蛋	炒/雞蛋,高麗菜	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	地瓜山粉圓	煮/地瓜,山粉圓		V	5.7	1.9	1.5	0.0	2.2	0.8	798
11/21	一	白米飯	蒸/白米	親子丼	煮/雞丁,雞蛋,洋蔥,柴魚粉	咖哩魚蛋*2	滷/虱目魚丸,咖哩粉	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	青木瓜排骨湯	煮/青木瓜,排骨丁,枸杞			5.0	2.7	1.5	0.0	2.0	0.0	680
11/22	二	芝麻飯	蒸/白米,黑芝麻	麻油肉片	炒/豬肉片,高麗菜,杏鮑菇,老薑,麻油	田園四色	炒/馬鈴薯,豬絞肉,小黃瓜,紅仁,黑胡椒粒	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	青菜豆腐湯	煮/小白菜,板豆腐	V		5.8	2.5	1.4	1.0	2.0	0.0	779
11/23	三	星洲炒米粉	炒/米粉,豆芽菜,洋蔥,豬肉絲,紅仁,咖哩粉	虱目魚柳條*2	炸/調理虱目魚柳條			青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	肉骨茶湯	煮/白蘿蔔,排骨丁,肉骨茶包			4.0	2.0	1.7	0.0	3.0	0.0	608
11/24	四	糙米飯	蒸/白米,糙米	腐乳燒雞	燒/雞丁,馬鈴薯,豆腐乳	白菜滷	煮/大白菜,豬肉絲,紅仁,木耳絲,蝦米	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	海結排骨湯	煮/海帶結,排骨丁			5.4	2.0	1.9	0.0	2.0	0.0	666
11/25	五	地瓜飯	蒸/白米,地瓜	醬爆麵腸	炒/麵腸,小黃瓜,紅仁,甜麵醬	洋蔥炒蛋	炒/雞蛋,洋蔥	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	銀耳QQ湯	煮/白木耳,白粉圓,鳳梨罐頭		V	6.1	2.4	1.6	0.0	2.2	0.8	866
11/28	一	白米飯	蒸/白米	白玉燒雞	煮/雞丁,白蘿蔔,紅仁,柴魚粉	樹子燻冬瓜	煮/冬瓜,豬肉片,紅仁,樹子	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	芽菜肉絲湯	煮/黃豆芽,豬肉絲			5.0	2.0	1.4	0.0	2.0	0.0	625
11/29	二	燕麥飯	蒸/白米,蕎麥	五味魚片	蒸/生鮮魚片,洋蔥,彩椒	宮保油腐	炒/小四角油腐,小黃瓜,豬絞肉,油花生,乾辣椒	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	玉米雞湯	煮/玉米結,雞丁,紅仁	V		5.5	2.6	1.2	1.0	2.2	0.0	769
11/30	三	香蒜醬油炒飯	炒/白米,高麗菜,豬絞肉,雞蛋,紅仁,蒜頭	香滷豬排	滷/生鮮里肌			青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	針菇味噌湯	煮/板豆腐,金針菇,海芽,味噌			5.0	2.5	1.3	0.0	2.2	0.0	669

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： 71 人 ；平均單價/人： 43 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