

新竹縣立關西國民中學/石光國民中學 111 年 12 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	奶 類	總 熱 量
																		堅果種子 類		
12/1	四	紫米飯	蒸/白米.紫米	橙汁雞丁	炒/雞丁.洋蔥.彩椒.濃縮柳橙汁.杏仁片	鍋燒白菜	燒/大白菜.豬肉絲.紅仁.沙茶醬	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	涼薯蛋花湯	煮/涼薯.豬絞肉.雞蛋			5.0	2.2	2.0	0.0	2.4	0.0	673
12/2	五	燕麥飯	蒸/白米.燕麥	黑椒豆腐燒	燒/板豆腐.紅仁.豆芽菜.蔥.黑胡椒粒	木柃炒蛋	炒/小黃瓜.紅仁.木耳絲.雞蛋	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	燒仙草	煮/紅豆.綠豆.粉圓.仙草汁			6.6	1.8	1.4	0.0	2.2	0.0	731
12/5	一	白米飯	蒸/白米	義式燒雞	燒/雞丁.馬鈴薯.番茄.義式香料	高麗肉片	炒/高麗菜.豬肉片.紅仁	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	玉米排骨湯	煮/玉米結.排骨丁			5.8	2.0	1.5	0.0	2.0	0.0	684
12/6	二	麥片飯	蒸/白米.麥片	香酥鯖魚	炸/鯖魚.椒鹽粉	青龍炒干丁	炒/小干丁.糯米椒.豬絞肉.黑豆豉	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	冬瓜雞湯	煮/冬瓜.雞丁			5.0	3.0	1.3	0.0	3.0	0.0	743
12/7	三	五穀飯	蒸/白米.五穀米	沙茶百頁	炒/百頁豆腐.小黃瓜.紅仁.沙茶醬	日式蒸蛋	蒸/雞蛋.生香菇.海芽.高麗菜.柴魚粉	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	綠豆薏仁湯	煮/綠豆.小薏仁			6.0	1.6	1.2	0.0	2.0	0.0	660
12/8	四	糙米飯	蒸/白米.糙米	粉蒸肉	蒸/豬肉角.排骨丁.地瓜.蒸肉粉	鮮炒蒲瓜	燴/蒲瓜.紅仁.豬肉絲	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	味噌湯	煮/板豆腐.海芽.味噌			5.8	2.5	1.4	0.0	2.0	0.0	719
12/9	五	什錦麵疙瘩	炒/麵疙瘩.豆芽菜.豬肉絲.生鮮木耳.紅仁.紅蔥頭	無骨雞排	炸/無骨雞排			有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	魚羹湯	煮/白蘿蔔.虱目魚羹.紅仁.筍絲.雞蛋.柴魚粉	V	V	4.8	2.2	1.6	1.0	3.0	0.8	856
12/12	一	白米飯	蒸/白米	薑母雞	煮/雞丁.凍豆腐.高麗菜.老薑.米酒	西芹肉片	炒/西芹.豬肉片.紅仁	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	黃瓜排骨湯	煮/大黃瓜.排骨丁			5.0	2.2	2.0	0.0	2.0	0.0	655
12/13	二	小米飯	蒸/白米.小米	古早味蹄丁	燜/蹄丁.豬肉角.白蘿蔔.紅仁	絲瓜蛤蜊煲	煮/絲瓜.冬粉.蛤蜊.金針菇.枸杞	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	番茄蛋花湯	煮/番茄.雞蛋.蔥	V		5.5	2.4	2.3	1.0	2.0	0.0	773
12/14	三	蒲瓜鹹粥	煮/白米.蒲瓜.紅仁.豬絞肉.雞蛋.紅蔥頭	香滷豬排	滷/生鮮里肌肉片			青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	奶皇包	蒸/奶皇包			4.1	2.1	1.3	0.0	2.0	0.0	567
12/15	四	糙米飯	蒸/白米.糙米	香酥油甘魚	炸/油甘魚	咖哩洋芋	煮/洋芋.豬絞肉.洋蔥.紅仁.咖哩粉	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	白玉雞湯	煮/白仁.雞丁			5.9	1.9	1.4	0.0	3.0	0.0	726
12/16	五	燕麥飯	蒸/白米.燕麥	京醬干片	炒/豆干片.洋蔥.彩椒.甜麵醬	南瓜炒蛋	煮/雞蛋.南瓜.紅仁	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	芋香西米露	煮/西谷米.芋頭.椰漿		V	6.7	2.2	1.2	0.0	2.2	0.8	883
12/19	一	白米飯	蒸/白米	豚肉生薑燒	燒/豬肉片.洋蔥.老薑	田園三色	煮/洋芋.小黃瓜.紅仁.豬絞肉	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	酸辣湯	煮/板豆腐.筍絲.金針菇.雞蛋.木耳絲			5.8	2.9	1.4	0.0	2.0	0.0	749
12/20	二	芝麻飯	蒸/白米.黑芝麻	鹽水雞	煮/雞丁.筍片.青花菜.百頁豆腐	客家小炒	炒/豆干片.豬肉絲.紅仁.乾魷魚.芹菜	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	白菜肉片湯	煮/小白菜.豬肉片	V		5.0	3.0	1.5	1.0	2.2	0.0	772
12/21	三	義式肉醬螺旋麵	炒/螺旋麵.玉米粒.三色丁.豬絞肉.洋蔥.番茄.義大利香料	香烤雞腿	烤/生鮮雞腿			青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	洋芋濃湯	煮/洋芋.培根.洋蔥.磨菇罐.玉米乳香粉			3.5	2.0	1.3	0.0	2.2	0.0	527
12/22	四	糙米飯	蒸/白米.糙米	黃金魚排	炸/生鮮魚片	螞蟥上樹	炒/高麗菜.冬粉.豬絞肉.紅仁.辣豆瓣醬	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	結頭菜雞湯	煮/結頭菜.雞丁			5.5	1.9	1.7	0.0	3.0	0.0	705
12/23	五	蕎麥飯	蒸/白米.蕎麥	關東煮	煮/小三角豆腐.白蘿蔔.海帶結.柴魚粉	紅娘炒蛋	炒/雞蛋.紅仁	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	紅豆小湯圓	煮/紅豆.小湯圓		V	6.2	1.9	1.5	0.0	2.2	0.8	833
12/26	一	白米飯	蒸/白米	咖哩肉丁	煮/豬肉角.洋芋.洋蔥.紅仁.咖哩粉	芹香雙脆	炒/豆芽菜.豬肉絲.紅仁.芹菜	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	海裙芙蓉湯	煮/海芽.雞蛋.蔥			5.3	2.4	1.5	0.0	2.0	0.0	679
12/27	二	小米飯	蒸/白米.小米	南瓜燒雞	煮/雞丁.南瓜.洋蔥.磨菇罐	什錦燴豆腐	燴/板豆腐.青花菜.番茄.豬絞肉.木耳絲	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	藥膳排骨湯	煮/涼薯.排骨丁.藥膳包	V		5.3	2.7	1.2	1.0	2.0	0.0	754
12/28	三	肉絲蛋炒飯	炒/白米.高麗菜.青椒.彩椒.豬肉絲.雞蛋.蔥	香酥蝦排	炸/蝦排			青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	芥菜雞湯	煮/芥菜.雞丁			5.0	2.3	1.6	0.0	3.0	0.0	698
12/29	四	麥片飯	蒸/白米.麥片	味噌燒雞	煮/雞丁.白蘿蔔.小四角豆腐.蔥.味噌	榨菜炒三絲	煮/洋芋.榨菜絲.木耳絲.豬肉絲	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	柴香鮮蔬湯	煮/大白菜.豬肉片.生香菇.柴魚粉			5.5	2.2	1.6	0.0	2.0	0.0	680
12/30	五	玉米飯	煮/白米.玉米粒	三杯黑干	煮/大黑干.小黃瓜.米血糕.九層塔.老薑	番茄炒蛋	炒/番茄.雞蛋	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	地瓜QQ湯	煮/地瓜.白粉圓		V	7.1	2.2	1.5	0.0	2.2	0.8	919

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