

新竹縣立關西國民中學/石光國民中學 112年 1 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
1/3	二	白米飯	蒸/白米	沙茶肉片	炒/豬肉片、洋蔥、紅仁、沙茶醬	白菜滷麵筋	煮/大白菜、蝦米、紅仁、木耳絲、麵筋、豬肉絲	青菜	炒/青菜、蒜頭、薑絲	玉米雞湯	煮/玉米結、雞丁	V		5.5	2.7	2.1	1.0	2.2	0.0	799
1/4	三	蔬菜鮮魚粥	煮/白米、虱目魚柳、高麗菜、芹菜、玉米粒、雞蛋、紅仁、薑絲	香滷雞排	滷/生鮮雞排			青菜	炒/青菜、蒜頭、薑絲	銀絲卷	蒸/銀絲卷			4.6	2.0	1.3	0.0	2.0	0.0	595
1/5	四	糙米飯	蒸/白米、糙米	椒鹽竹筴魚	炸/竹筴魚、胡椒鹽	梅香肉燥	滷/小干丁、梅乾菜、豬絞肉、紅蔥頭	青菜	炒/青菜、蒜頭、薑絲	肉骨茶湯	煮/白仁、排骨丁、肉骨茶包			5.0	3.0	1.2	0.0	3.0	0.0	740
1/6	五	燕麥飯	蒸/白米、燕麥	大滷桶	滷/大黑干、玉米結、海帶結、酸菜心	紅娘炒蛋	炒/雞蛋、紅仁	有機蔬菜	炒/青菜、蒜頭、薑絲	綠豆粉角湯	煮/綠豆、粉角			6.9	2.2	1.3	0.0	2.2	0.0	780
1/7	六	芝麻飯	蒸/白米、黑芝麻	宮保雞丁	煮/雞丁、小黃瓜、乾辣椒、油花生	鮮炒高麗	煮/高麗菜、豬肉片、枸杞、生香菇、紅仁	有機蔬菜	炒/青菜、蒜頭、薑絲	番茄豆腐湯	煮/番茄、板豆腐、芹菜			5.0	2.1	2.1	0.0	2.2	0.0	659
1/9	一	白米飯	蒸/白米	涼薯燒雞	燒/雞丁、豆薯、紅仁	青花炒黑輪	燴/青花菜、黑輪、彩椒、木耳絲	有機蔬菜	炒/青菜、蒜頭、薑絲	海芽肉絲湯	煮/海芽、豬肉絲			5.0	2.0	1.5	0.0	2.0	0.0	628
1/10	二	麥片飯	蒸/白米、麥片	香酥肉魚	炸/肉魚、胡椒鹽	蔥燒油腐	燒/小三角油腐、紅仁、豬絞肉、蔥	青菜	炒/青菜、蒜頭、薑絲	結頭菜排骨湯	煮/結頭菜、排骨丁、芹菜	V		5.0	3.0	1.3	1.0	3.0	0.0	803
1/11	三	黃金炒麵	煮/白圓麵、芥蘭菜、洋蔥、豬肉絲、紅仁、生香菇、咖哩粉	麥克雞塊*3	炸/麥克雞塊*3			青菜	炒/青菜、蒜頭、薑絲	玉米蛋花湯	煮/玉米粒、雞蛋			4.7	2.0	1.3	0.0	3.0	0.0	647
1/12	四	糙米飯	蒸/白米、糙米	番茄肉醬	炒/豬絞肉、番茄、洋蔥、義大利香料	魚香雙絲	炒/海帶絲、黃干絲、芹菜、紅仁、乾魷魚	青菜	炒/青菜、蒜頭、薑絲	青木瓜雞湯	煮/青木瓜、雞丁、枸杞			5.0	2.8	2.1	0.0	2.0	0.0	703
1/13	五	小米飯	蒸/白米、小米	三杯雞腸	炒/雞腸、小黃瓜、紅仁、九層塔、老薑	枸杞蒸蛋	炒/雞蛋、金針菇、高麗菜、枸杞	有機蔬菜	炒/青菜、蒜頭、薑絲	薑汁地瓜湯	煮/地瓜、芋圓、老薑	V		6.4	2.2	1.2	0.0	2.0	0.8	853
1/16	一	白米飯	蒸/白米	筍片豆腐雞	燒/雞丁、小四角油豆腐、筍片、黑豆豉、蔥	西芹炒魷魚條	炒/西洋芹、魷魚條、紅仁、生鮮木耳	有機蔬菜	炒/青菜、蒜頭、薑絲	冬瓜排骨湯	煮/冬瓜、排骨丁	V		5.0	2.4	2.1	0.0	2.0	0.8	793
1/17	二	糙米飯	蒸/白米、糙米	糖醋豬柳	煮/豬柳、彩椒、洋蔥、鳳梨罐頭	福州丸*1	滷/福州丸*1、大白菜、紅仁	青菜	炒/青菜、蒜頭、薑絲	味噌湯	煮/海芽、板豆腐、味噌、柴魚粉	V		5.0	3.0	1.3	1.0	2.0	0.0	758
1/18	三	芋香肉絲炊飯	蒸/白米、芋頭、豬肉絲、紅仁、高麗菜、生香菇、紅蔥頭、蝦米	香嫩雞翅	蒸/調理雞翅			青菜	炒/青菜、蒜頭、薑絲	白玉排骨湯	煮/白蘿蔔、排骨丁			5.3	2.0	1.3	0.0	2.2	0.0	653
1/19	四	麵包餐袋												3.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	255

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：花瓜嫩雞 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