

新竹縣立關西國民中學/石光國民中學 112年 2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
2/7	二	白米飯	蒸/白米	咖哩雞	煮/雞丁.洋芋.紅仁.洋蔥.咖哩粉	鍋燒玉菜	煮/高麗菜.豬肉絲.紅仁.木耳絲.沙茶醬	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	蘿蔔魚丸湯	煮/白仁.小虱目魚丸	V		5.4	2.0	2.1	1.0	2.0	0.0	731
2/8	三	茄汁義大利麵	煮/白圓麵.番茄.洋蔥.三色丁.豬絞肉.義大利香料	炸魷魚排	炸/魷魚排			青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	南瓜濃湯	煮/南瓜.雞蛋.洋蔥.豬絞肉.玉米乳香粉			5.0	2.2	1.2	0.0	3.0	0.0	680
2/9	四	糙米飯	蒸/白米.糙米	花生烟豬腳肉	煮/豬肉角.蹄丁.筍干.生花生	鮮繪青花	煮/青花菜.蝦仁.紅仁	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	米苔目湯	煮/米苔目.豆芽菜.生香菇.豬絞肉.韭菜.紅蔥頭			5.5	2.4	2.2	0.0	2.4	0.0	728
2/10	五	燕麥飯	蒸/白米.燕麥	什錦豆腐煲	煮/板豆腐.大白菜.木耳絲.紅仁.蝦米	和風蒸蛋	蒸/雞蛋.金針菇.高麗菜.柴魚粉	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	紅豆粉圓湯	煮/紅豆.粉圓			6.5	1.6	1.2	0.0	2.0	0.0	695
2/13	一	白米飯	蒸/白米	蘑菇醬燒肉	燒/豬柳.彩椒.洋蔥.蘑菇罐頭	冬瓜麵輪	炒/冬瓜.紅仁.麵輪.生鮮木耳	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	酸菜肉片湯	煮/客家酸菜.豬肉片			5.0	2.4	2.2	0.0	2.0	0.0	675
2/14	二	麥片飯	蒸/白米.麥片	香料燉雞	煮/雞丁.番茄.洋芋.迷迭香	芹香銀芽	炒/豆芽菜.豬肉絲.紅仁.芹菜	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	關東煮湯	煮/白蘿蔔.玉米結.黑輪.柴魚粉	V		5.7	2.0	1.7	1.0	2.0	0.0	742
2/15	三	沙茶豬肉燴飯	燴/白米.豬肉片.高麗菜.洋蔥.雞蛋.沙茶醬	無骨雞排	炸/無骨雞排			青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	結頭菜湯	煮/結頭菜.排骨丁			5.0	2.3	1.8	0.0	3.0	0.0	703
2/16	四	糙米飯	蒸/白米.糙米	蒜香蒸魚	蒸/生鮮魚片.蒜頭.辣椒.薑絲	炸醬炒五丁	炒/小干丁.小黃瓜.紅仁.生香菇.豬絞肉.甜麵醬.黑豆醬醬	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	家常蛋花湯	煮/小白菜.雞蛋			5.0	3.0	1.3	0.0	2.0	0.0	698
2/17	五	小米飯	蒸/白米.小米	黑椒油腐燒	燒/小三角油腐.豆芽菜.紅仁.黑胡椒粒	玉米炒蛋	炒/雞蛋.玉米粒.紅仁	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	三寶湯	煮/綠豆.麥片.白粉圓	V		6.9	1.8	1.3	0.0	2.2	0.8	870
2/18	六	芝麻飯	蒸/白米.黑芝麻	蔥爆肉片	炒/豬肉片.洋蔥.紅仁.蔥	芝麻海根	煮/海帶根.豬肉絲.白芝麻.紅仁	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	青木瓜雞湯	煮/青木瓜.雞丁.紅棗			5	2.5	2.2	0	2.0	0	683
2/20	一	白米飯	蒸/白米	照燒雞	燒/雞丁.洋蔥.紅仁.味醂.白芝麻	白菜鮮菇寬粉	煮/大白菜.豬肉絲.秀珍菇.寬粉.芹菜	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	紫菜蛋花湯	煮/紫菜.雞蛋			5.5	2.0	1.9	0.0	2.0	0.0	673
2/21	二	五穀飯	蒸/白米.五穀米	台式滷肉	滷/豬肉角.排骨丁.白仁.紅仁	小瓜燴魚羹	炒/小黃瓜.魷魚羹.彩椒.木耳絲	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	山藥薏仁湯	煮/山藥.雞丁.大薏仁.枸杞	V		5.8	2.3	1.8	1.0	2.0	0.0	774
2/22	三	麵線糊	煮/紅麵線.白仁.雞蛋.筍絲.豬肉絲.紅仁.木耳絲.紅蔥頭.柴魚粉	香滷豬排	滷/調理豬排.滷包			青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	芋泥包	蒸/芋泥包			4.0	2.0	1.3	0.0	2.0	0.0	553
2/23	四	紫米飯	蒸/白米.紫米	鹹酥魚丁	炸/生鮮魚丁.地瓜.中干丁.九層塔.蒜頭	彩繪玉米	煮/玉米粒.豬絞肉.青花菜.紅仁.咖哩粉	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	冬瓜排骨湯	煮/冬瓜.排骨丁.香菜	V		6.3	2.9	1.4	0.0	3.0	0.8	949
2/24	五	糙米飯	蒸/白米.糙米	麻油凍腐	滷/凍豆腐.高麗菜.米血糕.老薑	海芽炒蛋	炒/雞蛋.海帶芽.洋蔥	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	銀耳甜湯	煮/白木耳.鳳梨罐頭.枸杞	V		5.3	1.7	1.7	0.0	2.2	0.8	760

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