

新竹縣立關西國民中學/石光國民中學 112年 3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
3/1	三	炸醬麵	拌/白圓麵,小干丁,小黃瓜,洋蔥,豬絞肉,香菇,紅蔥頭,甜麵醬,豆瓣醬	虱目魚柳條*2	炸/虱目魚柳條*2			青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	番茄蛋花湯	煮/番茄,雞蛋,蔥			4.6	2.8	1.5	0.0	3.0	0.0	705
3/2	四	白米飯	蒸/白米	椒鹽竹筴魚★	炸/竹筴魚	咖哩洋芋	煮/洋芋,青花菜,豬絞肉,紅仁,咖哩粉	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	冬瓜肉片湯	煮/冬瓜,豬肉片			5.9	1.8	1.6	0.0	3.0	0.0	723
3/3	五	五穀飯	蒸/白米,五穀米	滷味拼盤	滷/大黑干,黑輪,白仁,酸菜心,滷包	南瓜蒸蛋	蒸/雞蛋,南瓜,青花菜	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	綠豆米苔目	煮/綠豆,米苔目			6.5	2.6	1.2	0.0	2.0	0.0	770
3/6	一	白米飯	蒸/白米	三杯雞	煮/雞丁,小黃瓜,九層塔,老薑	開陽蒲瓜★	煮/蒲瓜,豬肉絲,紅仁,木耳絲,蝦米	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	米粉鹹湯	煮/米粉,豆芽菜,豬絞肉,韭菜,紅蔥頭			5.3	2.0	2.1	0.0	2.0	0.0	664
3/7	二	麥片飯	蒸/白米,麥片	梅干肉片	煮/豬肉片,梅乾菜,筍干,紅蔥頭	黃金粉絲	煮/高麗菜,冬粉,紅仁,豬絞肉,咖哩粉	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	海結雞湯	煮/海帶結,雞丁	V		5.5	2.5	1.8	1.0	2.0	0.0	768
3/8	三	夏威夷炒飯	炒/白米,三色丁,培根,豬絞肉,洋蔥,鳳梨罐	香滷雞腿	滷/生鮮雞腿,滷包			青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	洋芋濃湯	煮/洋芋,豬絞肉,生香菇,洋蔥,蘑菇罐頭,玉米乳香粉			5.5	2.2	1.3	0.0	2.2	0.0	682
3/9	四	糙米飯	蒸/白米,糙米	義式番茄水煮魚★	煮/生鮮魚丁,番茄,洋蔥,義大利香料	蜜汁干丁	煮/中干丁,玉米結,青花菜,紅仁	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	四神湯	煮/山藥,大薏仁,排骨丁,四神包			6.2	3.0	1.6	0.0	2.0	0.0	789
3/10	五	蕎麥飯	蒸/白米,蕎麥	紅燒凍腐	煮/白仁,凍豆腐,麵輪,紅仁	洋葱炒蛋	炒/雞蛋,洋蔥	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	山粉圓甜湯	煮/山粉圓,冬瓜磚	V		5.0	1.8	1.7	0.0	2.2	0.8	747
3/13	一	白米飯	蒸/白米	咖哩魚★	炸/生鮮魚片,洋蔥,咖哩粉	五福彩絲	煮/豆芽菜,芹菜,豬肉絲,彩椒,木耳絲	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	番茄排骨湯	煮/番茄,南瓜,排骨丁			5.3	1.9	1.7	0.0	3.0	0.0	691
3/14	二	小米飯	蒸/白米,小米	香滷豬排	滷/生鮮里肌肉片,滷包	沙茶油腐	煮/小四角油腐,高麗菜,紅仁,豬絞肉,沙茶醬	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	青木瓜雞湯	煮/青木瓜,雞丁	V		5.0	2.8	1.5	1.0	2.0	0.0	748
3/15	三	炒飯條★	炒/飯條,豆芽菜,豬絞肉,紅仁,韭菜,蝦米,紅蔥頭	魷魚捲*2	炸/魷魚捲*2			青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	酸辣湯	煮/板豆腐,筍絲,豬肉絲,雞蛋,木耳絲,紅仁,烏醋			4.6	2.7	1.4	0.0	3.0	0.0	695
3/16	四	糙米飯	蒸/白米,糙米	鹽水雞	煮/雞丁,青花菜,玉米結,彩椒,胡椒鹽	涼薯雞絲	煮/涼薯,豆干片,豬肉絲,紅仁	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	白菜肉片湯	煮/大白菜,豬肉片,紅仁			5.2	2.7	1.5	0.0	2.0	0.0	694
3/17	五	燕麥飯	蒸/白米,燕麥	香滷素燥	煮/小干丁,洋蔥,香菇,紅蔥頭	番茄炒蛋	炒/雞蛋,番茄,板豆腐,蔥	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	麥香粉圓	煮/麥茶,粉圓	V		6.1	2.4	1.6	0.0	2.2	0.8	866
3/20	一	白米飯	蒸/白米	口水雞★	煮/雞丁,豆芽菜,油花生,香菜,沙茶醬,醋	冬瓜鮮燴	煮/冬瓜,豬肉絲,紅仁,生鮮木耳	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	味噌湯	煮/板豆腐,洋蔥,味噌			5.0	2.2	2.2	0.0	2.2	0.0	669
3/21	二	麥片飯	蒸/白米,麥片	高升排骨	煮/豬肉角,排骨丁,洋芋,洋蔥,烏醋,米酒	回鍋干片	煮/豆干片,高麗菜,紅仁,甜麵醬	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	紫菜蛋花湯	煮/紫菜,雞蛋	V		5.9	3.0	1.2	1.0	2.2	0.0	827
3/22	三	沙茶炒麵	炒/白圓麵,高麗菜,豬肉絲,紅仁,紅蔥頭,沙茶醬	檸香雞翅	蒸/檸香雞翅			青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	虱目魚羹湯	煮/虱目魚羹,大白菜,筍絲,紅仁,金針菇,柴魚粉,烏醋			4.6	2.0	1.7	0.0	2.2	0.0	614
3/23	四	芝麻飯	蒸/白米,黑芝麻	椒鹽肉魚★	炸/肉魚	韓式煮物	煮/板豆腐,大白菜,豬肉絲,寬粉,韓式辣椒粉	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	蘿蔔排骨湯	煮/白仁,排骨丁,芹菜			5.4	2.4	1.5	0.0	3.0	0.0	731
3/24	五	糙米飯	蒸/白米,糙米	香滷油腐	滷/小三角油腐,筍片,生鮮木耳	紅娘炒蛋	炒/雞蛋,紅仁	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	燒仙草	煮/仙草原汁,大豆,小薏仁,綠豆	V		6.1	2.0	1.4	0.0	2.2	0.8	831
3/25	六	紫米飯	蒸/白米,紫米	丸子燒*3	炸/魷魚丸*3,海苔絲	蕃茄高麗菜	炒/高麗菜,蕃茄,豬肉絲,蔥	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	瓠瓜肉片湯	煮/蒲瓜,豬肉片			5.0	1.9	2.1	0.0	3.0	0	680
3/27	一	白米飯	蒸/白米	藥燉排骨	煮/排骨丁,豬肉角,白仁,枸杞,藥膳包	照燒薯丁	燒/洋芋,豬絞肉,洋蔥,白芝麻	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	榨菜肉絲湯	煮/榨菜絲,豬肉絲,芹菜			5.9	2.3	1.6	0.0	2.0	0.0	716
3/28	二	小米飯	蒸/白米,小米	蔥油蒸魚★	蒸/生鮮魚片,蔥,薑絲	家常豆腐	燒/板豆腐,紅仁,洋蔥,豬絞肉	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	黃瓜肉片湯	煮/大黃瓜,豬肉片	V		5.0	2.7	1.4	1.0	2.0	0.0	738
3/29	三	香菇滑蛋粥	煮/白米,豬絞肉,雞蛋,高麗菜,紅仁,生香菇,芹菜	鹹酥雞	炸/雞胸丁,地瓜,小四角油腐,九層塔			青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	奶黃包	蒸/奶黃包			5.0	2.6	1.3	0.0	3.0	0.0	713
3/30	四	五穀飯	蒸/白米,五穀米	瓜仔肉燥	煮/豬絞肉,絞瓜,洋蔥,紅蔥頭	絲瓜麵線	煮/絲瓜,豬肉絲,紅麵線,枸杞	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	涼薯雞湯	煮/涼薯,雞丁			5.5	2.2	2.1	0.0	2.0	0.0	693
3/31	五	燕麥飯	煮/白米,燕麥	茶香干丁	煮/中干丁,青花菜,白仁,紅茶包,滷包	蔬菜蒸蛋	蒸/雞蛋,高麗菜,紅仁	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	紅豆麥片湯	煮/紅豆,麥片	V		6.0	2.1	1.6	0.0	2.0	0.8	828

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