

新竹縣立關西國民中學/石光國民中學 112年 4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	豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂種子類	奶類	總熱量
4/6	四	白米飯	蒸/白米	宮保魚丁★	煮/生鮮魚丁,小四角油麻,小黃瓜,油花生,乾辣椒	回鍋黑干	煮/大黑干,高麗菜,紅仁,甜麵醬	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	蒲瓜排骨湯	煮/蒲瓜,排骨丁			5.0	3.0	1.8	0.0	3.0	0.0	755
4/7	五	糙米飯	蒸/白米,糙米	紅燒雞腸	燒/雞腸,洋葱,紅仁,九層塔,老薑	滑蛋絲瓜	炒/雞蛋,絲瓜,冬粉,枸杞	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	綠豆薏仁湯	煮/綠豆,小薏仁	V		6.4	2.3	1.7	0.0	2.2	0.8	882
4/10	一	白米飯	蒸/白米	打拋豬	煮/豬絞肉,番茄,洋葱,九層塔,濃縮檸檬汁	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	味噌湯	煮/海芽,板豆腐,味噌			5.0	2.6	1.9	0.0	2.0	0.0	683
4/11	二	麥片飯	蒸/白米,麥片	香酥鱈魚★	炸/鱈魚	田園咖哩	煮/洋芋,紅仁,青花菜,豬絞肉,咖哩粉	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	蘿蔔排骨湯	煮/白仁,排骨丁,芹菜	V		5.9	1.9	1.5	1.0	3.0	0.0	788
4/12	三	麵線糊	煮/紅蔥線,豬肉絲,高麗菜,紅仁,金針菇,木耳絲,紅蔥頭,柴魚粉	梅干燒肉	煮/豬肉片,梅干菜,老薑			青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	刈包	蒸/刈包			4.0	2.4	1.4	0.0	2.0	0.0	585
4/13	四	糙米飯	蒸/白米,糙米	沙茶雞丁	燒/雞丁,小黃瓜,紅仁,米血糕,沙茶醬	鮮燴黃瓜	煮/大黃瓜,豬肉絲,紅仁,木耳絲	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	酸菜肉片湯	煮/客家酸菜,豬肉片			5.3	2.0	2.0	0.0	2.0	0.0	661
4/14	五	芝麻飯	蒸/白米,黑芝麻	關東煮	煮/小四角油麻,白仁,海帶結,柴魚粉,味噌	紅娘蒸蛋	蒸/雞蛋,紅仁,高麗菜	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	地瓜粉圓湯	煮/地瓜,粉圓	V		6.7	1.9	1.3	0.0	2.0	0.8	854
4/17	一	白米飯	蒸/白米	咖哩雞	煮/雞丁,洋芋,紅仁,咖哩粉	蝴蝶上樹	炒/高麗菜,冬粉,豬絞肉,紅仁,木耳絲,辣豆瓣	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	元氣番茄湯	煮/黃豆芽,番茄,豬肉絲			6.1	2.0	1.7	0.0	2.0	0.0	710
4/18	二	小米飯	蒸/白米,小米	豬肉丼	煮/豬肉片,洋葱,雞蛋,柴魚粉	開陽蒲瓜★	煮/蒲瓜,紅仁,木耳絲,豬肉絲,蝦米	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	海結雞湯	煮/海帶結,雞丁	V		5.0	2.7	2.0	1.0	2.0	0.0	753
4/19	三	麻油高麗菜飯	煮/白米,高麗菜,豬肉絲,紅仁,老薑,麻油	鐵路豬排	炸/調理豬排			青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	鮮筍排骨湯	煮/鮮筍,排骨丁			5.0	2.0	2.0	0.0	3.0	0.0	685
4/20	四	糙米飯	蒸/白米,糙米	椒鹽竹筍魚★	炸/竹筍,魚	香滷干丁	滷/小干丁,洋葱,豬絞肉,紅蔥頭	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	香菇雞湯	煮/白仁,雞丁,生香菇			5.0	3.0	1.5	0.0	3.0	0.0	748
4/21	五	燕麥飯	蒸/白米,燕麥	鐵板豆腐	煮/板豆腐,豆芽菜,紅仁,黑胡椒粒	黃瓜炒蛋	炒/雞蛋,大黃瓜,生鮮木耳,蝦皮	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	銀耳甜湯	煮/白木耳,枸杞,鳳梨罐	V		5.0	1.7	1.6	0.0	2.2	0.8	737
4/28	五	白米飯	蒸/白米	筍香油腐	煮/小三角油腐,鮮筍,紅仁	海芽蒸蛋	蒸/雞蛋,海芽,金針菇	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	紅豆紫米湯	煮/紅豆,紫米	V		6.0	1.9	1.4	0.0	2.0	0.8	808

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