

新竹縣立關西國民中學/石光國民中學 112年 5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	全穀類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子	奶類	總數量
5/1	一	白米飯	煮/白米	鐵板豬柳	煮/豬柳,豆芽菜,紅仁,黑胡椒粒	開陽絲瓜★	炒/絲瓜,豬絞肉,紅麵線,蝦米	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	瓜仔雞湯	煮/麻油瓜,涼薯,雞丁			5.3	2.5	2.1	0.0	2.0	0.0	701
5/2	二	小米飯	蒸/白米,小米	香酥鯖魚★	炸/鯖魚	麻婆豆腐	煮/板豆腐,紅仁,玉米粒,豬絞肉,蔥,辣豆瓣	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	蒲瓜肉片湯	煮/蒲瓜,豬肉片	V		5.1	2.7	1.2	1.0	3.0	0.0	785
5/3	三	芋香上海菜飯★	炒/白米,芋頭,青江菜,生香菇,生花生,豬絞肉,紅仁,紅蔥頭	檸檬雞翅	蒸/檸檬雞翅			青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	蘿蔔排骨湯	煮/白仁,排骨丁			5.4	2.0	1.6	0.0	2.2	0.0	667
5/4	四	蕎麥飯	蒸/白米,蕎麥	筍干燒雞	煮/雞丁,筍干,梅干菜	滷魚丸*2	滷/風目魚丸*2,滷包	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	家常蔬菜湯	煮/小白菜,板豆腐			5.0	3.0	1.2	0.0	2.0	0.0	695
5/5	五	糙米飯	蒸/白米,糙米	沙茶豆干	煮/中干丁,花椰菜,紅仁,沙茶醬	義式炒蛋	炒/雞蛋,洋芋,番茄,義大利香料	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	綠豆麥片湯	煮/綠豆,麥片	V		6.5	2.0	1.4	0.0	2.2	0.8	859
5/8	一	白米飯	蒸/白米	腐乳燒雞	煮/雞丁,高麗菜,紅仁,豆腐乳	蒲瓜鮮燴	燴/蒲瓜,豬肉絲,紅仁,木耳絲	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	玉米排骨湯	煮/玉米結,排骨丁			5.5	2.0	1.8	0.0	2.0	0.0	670
5/9	二	麥片飯	蒸/白米,麥片	酥炸魚排★	炸/調理魚排	家常油腐	煮/小四角油腐,紅仁,豬絞肉	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	鮮筍雞湯	煮/鮮筍,雞丁	V		5.0	3.0	1.6	1.0	3.0	0.0	810
5/10	三	咖哩炒麵	煮/白圓麵,豬肉絲,洋蔥,紅仁,生香菇,咖哩粉	香雞堡	炸/香雞堡			青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	鮮蔬肉片湯	煮/大白菜,番茄,豬肉片			4.6	2.0	1.7	0.0	3.0	0.0	650
5/11	四	燕麥飯	蒸/白米,燕麥	糖醋排骨	炒/豬肉角,排骨丁,洋蔥,彩椒,鳳梨罐	炒雙脆	炒/豆芽菜,芹菜,豆包,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			5.0	2.9	1.6	0.0	2.0	0.0	698
5/12	五	糙米飯	蒸/白米,糙米	醬爆雞腸	炒/雞腸,小黃瓜,紅仁,甜麵醬	南瓜蒸蛋	蒸/雞蛋,南瓜,青花菜	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	鳳梨銀耳湯	煮/白木耳,鳳梨罐,枸杞	V		5.1	2.2	1.3	0.0	2.0	0.8	765
5/15	一	白米飯	蒸/白米	照燒雞	燒/雞丁,洋蔥,紅仁,蔥,白芝麻	薑絲燴冬瓜	煮/冬瓜,豬肉絲,紅仁,生鮮木耳	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	紫菜豆腐湯	煮/紫菜,板豆腐,豬大骨			5.0	2.2	2.0	0.0	2.0	0.0	655
5/16	二	五穀飯	蒸/白米,五穀米	蒜泥白肉	煮/豬肉片,豆芽菜,蒜頭,辣椒	彩繪玉米	煮/玉米粒,涼薯,豬絞肉,紅仁	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	黃瓜雞湯	煮/大黃瓜,雞丁	V		5.5	2.5	1.6	1.0	2.0	0.0	763
5/17	三	竹筍鹹粥	煮/白米,鮮筍,豬絞肉,紅仁,生香菇,紅蔥頭,芹菜	無骨雞排	炸/無骨雞排			青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	芝麻包	蒸/芝麻包			5.0	1.8	1.7	0.0	3.0	0.0	663
5/18	四	小米飯	蒸/白米,小米	砂鍋魚丁★	煮/生鮮魚丁,凍豆腐,大白菜,沙茶醬	香蔥干丁	煮/小干丁,洋蔥,豬絞肉,紅蔥頭	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	番茄黃芽湯	煮/番茄,黃豆芽,豬肉絲			5.0	3.0	1.6	0.0	3.0	0.0	750
5/19	五	薑黃飯	蒸/白米,薑黃粉	關東煮	煮/小三角油豆腐,玉米結,白仁,黑輪,柴魚粉	絲瓜燴蛋	燴/絲瓜,板豆腐,雞蛋,枸杞	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	紅豆蟹仁湯	煮/紅豆,小蟹仁	V		6.2	2.1	1.3	0.0	2.2	0.8	843
5/22	一	白米飯	蒸/白米	味噌燒雞	煮/雞丁,涼薯,味噌	黃瓜鮮燴	煮/大黃瓜,豬肉片,紅仁,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
5/23	二	紫米飯	蒸/白米,紫米	瓜仔肉燥	煮/豬絞肉,洋蔥,絞瓜,紅蔥頭	砂鍋白菜	滷/大白菜,麵筋,紅仁,豬肉絲,木耳絲,柴魚粉,沙茶醬	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	玉米雞湯	煮/玉米結,紅仁,雞丁	V		5.5	2.5	2.0	1.0	2.0	0.0	773
5/24	三	客家炒飯條★	炒/飯條,豬肉絲,豆芽菜,韭菜,紅仁,生香菇,蝦米,紅蔥頭	酥炸肉魚★	炸/肉魚			青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	青木瓜排骨湯	煮/青木瓜,排骨丁			4.6	2.4	1.7	0.0	3.0	0.0	680
5/25	四	糙米飯	蒸/白米,糙米	馬鈴薯燉肉	燉/豬肉角,排骨丁,洋芋,紅仁	彩繪花椰	炒/花椰菜,黑輪,彩椒	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	酸辣湯	煮/板豆腐,筍絲,雞蛋,木耳絲,紅仁,烏醋			5.4	2.8	1.7	0.0	2.0	0.0	721
5/26	五	玉米飯	蒸/白米,玉米粒	三杯滷味拼盤	煮/大黑干,高麗菜,米血糕,紅仁,九層塔,老薑	洋蔥炒蛋	炒/雞蛋,洋蔥,黑胡椒粒	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	山粉圓甜湯	煮/山粉圓,粉圓,冬瓜磚,濃縮檸檬汁	V		6.1	2.1	1.6	0.0	2.2	0.8	844
5/29	一	白米飯	蒸/白米	蔥燒蒸魚★	蒸/生鮮魚片,薑絲,蔥	咖哩豆腐煲	煮/板豆腐,玉米粒,紅仁,豬絞肉,咖哩粉	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	冬瓜魚丸湯	煮/冬瓜,小虱目魚丸			5.1	2.7	1.3	0.0	2.0	0.0	682
5/30	二	芝麻飯	蒸/白米,黑芝麻	南瓜燒雞	煮/雞丁,南瓜,洋蔥,蘑菇罐	醬燒海根	煮/海帶根,紅仁,豬肉絲	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	藥膳湯	煮/高麗菜,排骨丁,藥膳包	V		5.3	2.0	1.8	1.0	2.0	0.0	716
5/31	三	番茄肉醬麵	炒/白圓麵,豬絞肉,番茄,洋蔥,三色丁,義大利香料	酥炸大排	炸/生鮮里肌			青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	洋芋濃湯	煮/洋芋,豬絞肉,紅仁,生香菇,玉米乳,香粉			5.0	2.6	1.4	0.0	3.0	0.0	715

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