

新竹縣立關西國民中學/石光國民中學 112年 6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)						
														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
		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							
6/1	四	白米飯	蒸/白米	醬爆肉絲	炒/豬肉絲.豆芽菜.紅仁.甜麵醬	螞蟥上樹	炒/高麗菜.冬粉.豬絞肉.木耳絲.紅仁	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	山藥雞湯	煮/山藥.雞丁.枸杞			6.1	2.5	1.6	0.0	2.0	0.0	745
6/2	五	糙米飯	蒸/白米.糙米	沙茶百頁	炒/百頁豆腐.小黃瓜.紅仁.沙茶醬	南瓜炒蛋	炒/南瓜.雞蛋.紅仁	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	綠豆QQ湯	煮/綠豆.白粉圓			6.1	1.6	1.2	0.0	2.2	0.0	676
6/5	一	白米飯	蒸/白米	玉米肉燥	煮/豬絞肉.玉米粒.洋蔥.紅蔥頭	開陽蒲瓜★	燴/蒲瓜.豬肉絲.紅仁.木耳絲.蝦米	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	番茄豆腐湯	煮/番茄.板豆腐			5.3	2.5	1.9	0.0	2.0	0.0	696
6/6	二	麥片飯	蒸/白米.麥片	蘿蔔燒雞	燉/雞丁.白仁.紅仁	榨菜干絲	炒/榨菜絲.黃干絲.豬肉絲.芹菜.蔥	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	海結排骨湯	煮/海帶結.排骨丁	V		5.0	2.6	1.7	1.0	2.0	0.0	738
6/7	三	鮮蔬瘦肉粥	煮/白米.鮮筍.高麗菜.紅仁.豬絞肉.紅蔥頭.芹菜	香酥肉排	炸/香酥肉排(雞肉)			青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	芋泥包	蒸/芋泥包			4.6	1.8	1.5	0.0	3.0	0.0	630
6/8	四	燕麥飯	蒸/白米.燕麥	椒鹽竹筴魚★	炸/竹筴魚	咖哩四色	煮/洋芋.玉米粒.紅仁.豬絞肉.咖哩粉	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	黃瓜雞湯	煮/大黃瓜.雞丁			5.9	1.9	1.3	0.0	3.0	0.0	723
6/9	五	糙米飯	蒸/白米.糙米	滷味拼盤	滷/大黑干.白仁.青花菜.酸菜心.滷包	蔬菜蒸蛋	蒸/雞蛋.金針菇.高麗菜	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	紅茶珍珠	煮/紅茶包.粉圓	V		6.2	2.1	1.4	0.0	2.0	0.8	837
6/12	一	白米飯	蒸/白米	椒鹽魚片★	炸/生鮮魚片	沙茶油腐	煮/小四角油腐.高麗菜.紅仁.豬絞肉.沙茶醬	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	蒲瓜排骨湯	煮/蒲瓜.排骨丁			5.0	2.9	1.5	0.0	3.0	0.0	740
6/13	二	五穀飯	蒸/白米.五穀米	薑汁燒肉	煮/豬肉片.洋蔥.白芝麻.老薑	冬瓜燴魷魚羹	煮/冬瓜.紅仁.魷魚羹	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	酸菜雞湯	煮/客家酸菜.雞丁	V		5.0	2.7	2.1	1.0	2.0	0.0	755
6/14	三	台式炒麵	炒/白圓麵.豆芽菜.紅仁.豬肉絲.韭菜.紅蔥頭.木耳絲	麥克雞塊	炸/麥克雞塊*3			青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	南瓜濃湯	煮/南瓜.豬絞肉.洋蔥.生香菇.雞蛋.玉米乳香粉			5.0	2.4	1.4	0.0	3.0	0.0	700
6/15	四	小米飯	蒸/白米.小米	咖哩雞	燒/雞丁.洋芋.紅仁.咖哩粉	佃煮海帶絲	煮/海帶絲.白干絲.豬肉絲.白芝麻.芹菜.紅仁	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	鮮筍排骨湯	煮/鮮筍.排骨丁			5.5	2.5	1.9	0.0	2.0	0.0	710
6/16	五	地瓜飯	蒸/白米.地瓜	打拋干丁	炒/小干丁.番茄.洋蔥.九層塔.番茄醬	紅仁炒蛋	炒/雞蛋.紅仁	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	桂圓銀耳露	煮/白木耳.桂圓.枸杞.鳳梨罐	V		5.3	2.0	1.6	0.0	2.2	0.8	780
6/17	六	糙米飯	蒸/白米.糙米	韓式肉片	煮/豬肉片.大白菜.年糕.紅仁.韓式辣椒醬	絲瓜麵線	煮/絲瓜.紅麵線.豬絞肉.枸杞	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	味噌湯	煮/海芽.板豆腐.味噌			5.6	2.9	1.9	0.0	2.0	0	747
6/19	一	白米飯	蒸/白米	鹽水雞	煮/雞丁.青花菜.玉米筍.筍片.胡椒鹽	黃瓜鮮燴	煮/大黃瓜.木耳絲.紅仁.豬肉絲	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	米苔目鹹湯	煮/米苔目.豬絞肉.豆芽菜.韭菜.紅蔥頭			5.5	2.2	2.2	0.0	2.0	0.0	695
6/20	二	紫米飯	蒸/白米.紫米	義式燒肉	燒/排骨丁.豬肉角.洋芋.番茄.義大利香料	客家小炒★	炒/豆干片.豬肉絲.芹菜.紅仁.乾魷魚	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	冬瓜蛤蜊雞湯★	煮/冬瓜.雞丁.蛤蜊.薑絲	V		5.4	3.0	1.5	1.0	3.0	0.0	836
6/21	三	古早味油飯★	炒/白米.豬絞肉.菜脯.小干丁.生香菇.蝦米.紅仁.紅蔥頭	香酥魚排★	炸/調理魚排			青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	大滷湯	煮/板豆腐.大白菜.豬肉絲.木耳絲	V		5.0	2.8	1.4	0.0	3.0	0.8	850
6/26	一	白米飯	蒸/白米	筍干燒蹄丁	煮/豬腳丁.豬肉角.筍干.朴菜	豆芽雙脆	炒/豆芽菜.豬肉絲.紅仁.韭菜.木耳絲	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	番茄蛋花湯	煮/番茄.雞蛋.蔥			5.0	2.8	2.0	0.0	2.0	0.0	700
6/27	二	芝麻飯	蒸/白米.黑芝麻	蔭豉蒸魚★	蒸/生鮮魚片.黑豆豉.薑絲.蔥	鍋燒高麗	煮/高麗菜.紅仁.黑輪片.沙茶醬	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	玉米雞湯	煮/玉米結.雞丁	V		5.5	2.1	1.5	1.0	2.0	0.0	730
6/28	三	黑胡椒鐵板麵	煮/黃麵.豬絞肉.洋蔥.三色丁.黑胡椒粒	香炸豬排	炸/調理豬排			青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	蘿蔔排骨湯	煮/白仁.排骨丁	V		4.6	2.3	1.6	0.0	3.0	0.8	790
6/29	四	糙米飯	蒸/白米.糙米	糖醋雞丁★	炒/雞丁.番茄.彩椒.杏仁片.番茄醬	彩繪玉米	燴/玉米粒.青花菜.豬絞肉.紅仁	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	柴香鮮蔬湯	煮/高麗菜.木耳絲.紅仁.金針菇.柴魚粉			5.5	1.9	1.8	0.0	2.2	0.0	672
6/30	五	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