

新竹縣立關西國民中學/石光國民中學 112年 8.9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
8/30	三	義大利肉醬麵	煮/螺旋麵,豬絞肉,洋蔥,番茄,三色丁,義大利香料	香酥肉排	炸/香酥肉排(雞肉)			青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	玉米濃湯	煮/玉米粒,雞蛋,豬絞肉,胡蘿蔔,玉米乳香粉			3.4	2.2	1.3	0.0	3.0	0.0	571
8/31	四	白米飯	蒸/白米	咖哩魚	炸/生鮮魚片,咖哩粉	鐵板豆腐	煮/板豆腐,豆芽菜,豬肉絲,蔥,黑胡椒粒	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	蘿蔔排骨湯	煮/白蘿蔔,排骨丁,芹菜			5.0	2.5	1.3	0.0	3.0	0.0	705
9/1	五	南瓜飯	蒸/白米,南瓜	醬燒百頁	燒/百頁豆腐,小黃瓜,胡蘿蔔,洋蔥	薑菇蒸蛋	蒸/雞蛋,生香菇,高麗菜	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	紅豆小湯圓	煮/紅豆,小湯圓			6.5	1.6	1.2	0.0	2.0	0.0	695
9/4	一	白米飯	蒸/白米	麻油瓜肉燥	燒/豬絞肉,麻油瓜,洋蔥,紅蔥頭	白菜滷	煮/大白菜,胡蘿蔔,豬肉絲,麵筋,乾木耳,蝦米	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	海芽蛋花湯	煮/海帶芽,雞蛋			5.0	2.6	2.1	0.0	2.0	0.0	688
9/5	二	麥片飯	蒸/白米,麥片	酥炸肉魚	炸/肉魚	回鍋干片	炒/豆干片,高麗菜,豬肉絲,胡蘿蔔,甜麵醬	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	香菇雞湯	煮/白蘿蔔,雞丁,生香菇,紅棗	V		5.0	3.0	1.5	1.0	3.0	0.0	808
9/6	三	火腿蛋炒飯	炒/白米,火腿丁,雞蛋,玉米粒,胡蘿蔔,洋蔥,蔥	檸檬雞翅	蒸/檸檬雞翅			青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	薑絲冬瓜湯	煮/冬瓜,排骨丁,薑絲			5.2	2.2	1.6	0.0	2.2	0.0	668
9/7	四	糙米飯	蒸/白米,糙米	蘑菇豬柳	燒/豬柳,豆芽菜,彩椒,蘑菇罐頭	芝麻球*2	炸/芝麻球*2	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	青木瓜雞湯	煮/青木瓜,雞丁,枸杞			5.0	2.3	1.5	0.0	3.0	0.0	695
9/8	五	五穀飯	蒸/白米,五穀米	大滷桶	炒/大黑干,玉米結,海帶結,滷包	咖哩炒蛋	炒/雞蛋,洋蔥,咖哩粉	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	麥香粉圓	煮/麥茶,粉圓			6.6	2.1	1.3	0.0	2.2	0.0	751
9/11	一	白米飯	蒸/白米	三杯雞	燒/雞丁,小黃瓜,胡蘿蔔,九層塔,老薑	海鮮粉絲煲	炒/寬粉,高麗菜,新鮮魷魚條,乾木耳,胡蘿蔔,沙茶醬	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	味噌銀鱈湯	煮/白蘿蔔,海帶芽,豬肉片,味噌			5.5	1.9	1.9	0.0	2.0	0.0	665
9/12	二	小米飯	蒸/白米,小米	虱目魚柳*2	炸/調理虱目魚柳條*2	香滷干丁	煮/小干丁,洋蔥,豬絞肉,紅蔥頭	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	白菜豆腐湯	煮/大白菜,板豆腐,胡蘿蔔,乾木耳	V		5.0	2.9	1.2	1.0	3.0	0.0	793
9/13	三	麵線糊	煮/紅麵線,白蘿蔔,脆筍絲,豬肉絲,胡蘿蔔,乾木耳,雞蛋,紅蔥頭,柴魚粉	酥炸肉排	炸/調理豬排			青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	鍋貼*2	蒸/鍋貼*2			4.0	2.4	1.2	0.0	3.0	0.0	625
9/14	四	紫米飯	蒸/白米,紫米	打拋豬肉	燒/豬絞肉,洋蔥,番茄,九層塔,濃縮檸檬汁	開陽黃瓜	煮/大黃瓜,豬肉絲,胡蘿蔔,秀珍菇,蝦米	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	海結雞湯	煮/海帶結,雞丁			5.0	2.5	2.1	0.0	2.0	0.0	680
9/15	五	芝麻飯	蒸/白米,黑芝麻	筍乾油豆腐	燒/小三角油豆腐,筍干,胡蘿蔔,滷包	蔥油蒸蛋	蒸/雞蛋,蔥,紅蔥頭,高麗菜	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	綠豆薏仁湯	煮/綠豆,小薏仁	V		6.0	1.9	1.2	0.0	2.0	0.8	803
9/18	一	白米飯	蒸/白米	橙汁雞丁	燒/雞丁,洋蔥,彩椒,濃縮柳橙汁	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	玉米排骨湯	煮/玉米結,排骨丁			5.8	2.0	1.9	0.0	2.0	0.0	694
9/19	二	燕麥飯	蒸/白米,燕麥	香蒜魚蒸板條	蒸/生鮮魚丁,板條,綠豆芽,蔥,蒜	咖哩肉醬	煮/洋芋,豬絞肉,洋蔥,胡蘿蔔,咖哩粉	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	酸辣湯	煮/板豆腐,筍絲,豬肉絲,雞蛋,乾木耳	V		6.8	2.5	1.3	1.0	2.0	0.0	846
9/20	三	高麗菜飯	蒸/白米,高麗菜,胡蘿蔔,豬肉絲,蝦米,生香菇,紅蔥頭	鹹酥雞	炸/雞丁,中干丁,甜不辣條,九層塔			青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	紫菜蛋花湯	煮/紫菜,雞蛋			5.7	2.9	1.4	0.0	3.0	0.0	787
9/21	四	麥片飯	蒸/白米,麥片	味噌燉肉	燒/豬肉角,排骨丁,凍豆腐,味噌	冬瓜麵輪	煮/冬瓜,胡蘿蔔,麵輪,乾木耳	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	柴香白玉湯	煮/白蘿蔔,雞丁,柴魚粉			5.0	2.9	2.0	0.0	2.0	0.0	708
9/22	五	蕎麥飯	蒸/白米,蕎麥	沙茶黑干	燒/大黑干,小黃瓜,米血糕,九層塔,沙茶醬	番茄炒蛋	炒/雞蛋,番茄	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	V		6.1	2.2	1.5	0.0	2.2	0.8	849
9/23	六	糙米飯	蒸/白米,糙米	海鮮排	炸/海鮮排	鹽水青蔬	拌/青花菜,筍片,百頁豆腐,豬肉絲	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	涼薯雞湯	煮/涼薯,雞丁,紅棗			5.0	2.2	1.4	0.0	3.0	0	685
9/25	一	白米飯	蒸/白米	香酥油甘魚	炸/油甘魚	蒜味油豆腐	燒/小四角油腐,豆芽菜,冬粉,豬肉絲,金針菇,蒜	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	蒲瓜排骨湯	煮/蒲瓜,排骨丁			5.5	2.4	1.4	0.0	3.0	0.0	735
9/26	二	五穀飯	蒸/白米,五穀米	粉蒸肉	蒸/豬肉角,排骨丁,芋頭,蒸肉粉	花生拌小瓜	炒/玉米粒,小黃瓜,生花生,豬絞肉,黑胡椒粒	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	藥膳湯	煮/白蘿蔔,雞丁,藥膳包	V		6.3	2.4	1.3	1.0	2.2	0.0	813
9/27	三	沙茶肉絲炒麵	炒/黃麵,豬肉絲,高麗菜,胡蘿蔔,紅蔥頭,沙茶醬	麥克雞塊*3	炸/麥克雞塊*3			青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	虱目魚羹湯	煮/筍絲,虱目魚羹,乾木耳,胡蘿蔔,柴魚粉			4.7	2.0	1.5	0.0	3.0	0.0	652
9/28	四	糙米飯	蒸/白米,糙米	親子丼	煮/雞丁,洋蔥,雞蛋,柴魚粉,味噌	白醬燉菜	煮/大白菜,豬絞肉,彩椒,玉米乳香粉	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	2.1	2.2	0.0	2.0	0.0	653

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