

新竹縣立關西國民中學/石光國民中學 112年 10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
10/2	一	白米飯	煮/白米	玉米肉燥	煮/豬絞肉,玉米粒,蒜頭,紅蔥頭	鮮燴青花	煮/青花菜,豬肉片,胡蘿蔔	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	鮮蔬雞湯	煮/高麗菜,雞丁,柴魚粉			5.4	2.6	1.8	0.0	2.0	0.0	708
10/3	二	燕麥飯	蒸/白米,燕麥	海苔平安魚★	炸/油甘魚片,海苔粉	紅燒豆腐	煮/板豆腐,胡蘿蔔,豬絞肉,洋蔥	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	冬瓜蛤蜊湯★	煮/冬瓜,排骨丁,蛤蜊,薑絲	V		5.0	2.8	1.4	1.0	3.0	0.0	790
10/4	三	古早味割稻飯★	煮/白米,小干丁,高麗菜,蘿蔔乾,豬絞肉,生香菇,蝦米,紅蔥頭	香滷雞翅	滷/生鮮雞翅,滷包			青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	番茄蛋花湯	煮/番茄,雞蛋,蔥			5.0	2.6	1.5	0.0	2.2	0.0	682
10/5	四	紫米飯	蒸/白米,紫米	南洋咖哩雞	煮/雞丁,馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩粉,椰漿	鮮醬黃瓜★	炒/大黃瓜,豬肉絲,胡蘿蔔,蝦米,木耳絲	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	海結排骨湯	煮/海帶結,排骨丁			5.5	2.1	1.9	0.0	2.0	0.0	680
10/6	五	糙米飯	蒸/白米,糙米	三杯素雞	煮/素雞,小黃瓜,胡蘿蔔,九層塔,老薑	蔬菜蒸蛋	蒸/雞蛋,高麗菜,金針菇	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	綠豆小米湯	煮/綠豆,小米			6.0	2.2	1.2	0.0	2.0	0.0	705
10/11	三	客家炒板條	炒/板條,豬肉絲,豆芽菜,韭菜,胡蘿蔔,生香菇,紅蔥頭	無骨雞排	炸/無骨雞排			青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	青菜蛋花湯	煮/小白菜,雞蛋			4.7	2.1	1.5	0.0	3.0	0.0	659
10/12	四	白米飯	蒸/白米	砂鍋魚丁★	煮/生鮮魚丁,凍豆腐,大白菜,沙茶醬	客家小炒★	炒/豆干片,豬肉絲,胡蘿蔔,芹菜,乾魷魚,辣豆瓣	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	黃瓜排骨湯	煮/大黃瓜,排骨丁			5.0	3.0	1.6	0.0	3.0	0.0	750
10/13	五	小米飯	蒸/白米,小米	關東煮	煮/小三角油豆腐,海帶結,玉米結,柴魚粉,味噌	洋蔥炒蛋	炒/雞蛋,洋蔥	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	芋頭西米露	煮/芋頭,西谷米,椰漿			6.7	2.0	1.3	0.0	2.2	0.0	751
10/16	一	白米飯	蒸/白米	洋芋燉肉	煮/豬肉角,排骨丁,馬鈴薯	培根高麗	炒/高麗菜,培根,胡蘿蔔	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	玉米芙蓉湯	煮/玉米粒,雞蛋			5.7	2.4	1.4	0.0	2.0	0.0	704
10/17	二	麥片飯	蒸/白米,麥片	香酥竹筴魚★	炸/竹筴魚	鍋燒白菜	炒/大白菜,寬粉,豬肉絲,胡蘿蔔,木耳絲,沙茶醬	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	海芽味噌湯	煮/板豆腐,金針菇,海芽,味噌	V		5.5	2.1	1.6	1.0	3.0	0.0	778
10/18	三	虱目魚粥★	煮/白米,高麗菜,玉米粒,虱目魚柳,胡蘿蔔,生香菇,芹菜,紅蔥頭	梅香肉片	煮/豬肉片,梅干菜			青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	刈包	蒸/刈包			4.1	2.5	1.4	0.0	3.0	0.0	645
10/19	四	糙米飯	蒸/白米,糙米	白玉燒雞	煮/雞丁,白蘿蔔,胡蘿蔔,柴魚粉	咖哩魚蛋*2	滷/虱目魚丸,咖哩粉	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	冬瓜肉片湯	煮/冬瓜,豬肉片			5.0	2.6	1.6	0.0	2.0	0.0	675
10/20	五	地瓜飯	蒸/白米,地瓜	沙茶油腐	煮/小四角油腐,高麗菜,胡蘿蔔,沙茶醬	義式炒蛋	炒/雞蛋,番茄,馬鈴薯,義大利香料	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	銀耳QQ湯	煮/白木耳,白粉圓,鳳梨罐頭,枸杞	V		6.5	2.0	1.3	0.0	2.2	0.8	857
10/23	一	白米飯	蒸/白米	黑椒豬柳	燒/豬柳,洋蔥,胡蘿蔔,蔥,黑胡椒粒	蒲瓜鮮燴	燴/蒲瓜,豬肉片,秀珍菇,胡蘿蔔	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	薑母雞湯	煮/高麗菜,雞丁,老薑,藥膳包,米酒			5.0	2.6	2.2	0.0	2.0	0.0	690
10/24	二	五穀飯	蒸/白米,五穀米	糖醋雞丁	煮/雞丁,馬鈴薯,彩椒,鳳梨罐頭	塔香海茸	炒/海茸,豬肉絲,胡蘿蔔,九層塔	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	大滷湯	煮/雞蛋,豬肉絲,板豆腐,木耳絲,番茄,胡蘿蔔,蔥,筍絲	V		5.4	2.7	1.7	1.0	2.0	0.0	773
10/25	三	新竹炒米粉★	炒/米粉,豆芽菜,豬肉絲,胡蘿蔔,芹菜,韭菜,紅蔥頭,蝦米	香酥鯖魚★	炸/鯖魚			青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	肉骨茶湯	煮/白蘿蔔,排骨丁,肉骨茶包			3.0	2.1	1.7	0.0	3.0	0.0	545
10/26	四	蕎麥飯	蒸/白米,蕎麥	新疆炒肉	炒/豬肉片,高麗菜,豆干片,孜然粉	冬瓜鮮燴	煮/冬瓜,豬肉絲,胡蘿蔔,木耳絲	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	枸杞山藥雞湯	煮/山藥,雞丁,枸杞			5.6	2.9	1.8	0.0	2.0	0.0	745
10/27	五	糙米飯	蒸/白米,糙米	香滷素燥	煮/小干丁,洋蔥,紅蔥頭	青花菇炒蛋	炒/雞蛋,青花菜,生香菇,蘑菇罐頭	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	地瓜粉圓湯	煮/地瓜,粉圓	V		6.8	2.2	1.7	0.0	2.2	0.8	903
10/30	一	白米飯	蒸/白米	壽喜燒	燒/豬肉片,洋蔥,白芝麻,柴魚粉	絲瓜冬粉	煮/絲瓜,冬粉,豬絞肉,枸杞	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	銀蘿雞湯	煮/白蘿蔔,雞丁			5.5	2.6	2.5	0.0	2.0	0.0	733
10/31	二	芝麻飯	蒸/白米,黑芝麻	椒麻雞★	煮/雞丁,馬鈴薯,小黃瓜,乾辣椒,花椒粉,辣豆瓣,油花生	彩繪玉米	炒/玉米粒,胡蘿蔔,火腿丁,蔥	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	青木瓜排骨湯	煮/青木瓜,排骨丁,紅棗	V		6.5	2.1	1.4	1.0	2.2	0.0	807

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