

新竹縣立關西國民中學/石光國民中學 112年 11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	豆魚	蔬	水	油脂與	奶	總
		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	雜糧類	蛋肉類	菜類	果類	堅果種子類	類	熱量
11/1	三	小米飯	蒸/白米.小米	醬燒麵腸	煮/麵腸.小黃瓜.胡蘿蔔.甜麵醬	和風蒸蛋	蒸/雞蛋.生香菇.高麗菜.柴魚粉	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	銀耳薏仁露	煮/銀耳.小薏仁			5.4	2.4	1.2	0.0	2.0	0.0	678
11/2	四	南瓜飯	蒸/白米.南瓜	香酥肉魚★	炸/肉魚	麻婆豆腐	煮/板豆腐.豬絞肉.胡蘿蔔.洋蔥.辣豆瓣	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	黃瓜雞湯	煮/大黃瓜.雞丁			5.0	2.9	1.4	0.0	3.0	0.0	738
11/3	五	油蔥乾拌麵	拌/白扁麵.豆芽菜.胡蘿蔔.豬肉絲.韭菜.紅蔥頭	香酥炸雞腿	炸/生鮮雞腿			有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	沙茶魷魚羹	煮/大白菜.胡蘿蔔.魷魚羹.雞蛋.木耳絲.柴魚粉.沙茶醬			4.2	2.2	1.6	0.0	3.0	0.0	634
11/6	一	白米飯	蒸/白米	義式燒肉	煮/豬肉角.番茄.洋芋.義大利香料	鮮炒高麗	炒/高麗菜.豬肉片.胡蘿蔔.木耳絲	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	玉米蛋花湯	煮/玉米粒.雞蛋.蔥			5.7	2.5	1.6	0.0	2.0	0.0	717
11/7	二	燕麥飯	蒸/白米.燕麥	筍乾燒雞	煮/雞丁.筍干	塔香海根	炒/海根.豬肉絲.胡蘿蔔.九層塔	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	港式碗仔翅	煮/豬肉絲.雞蛋.木耳絲.胡蘿蔔.冬粉.筍絲.烏醋	V		5.6	2.3	1.7	1.0	2.0	0.0	757
11/8	三	韓式拌飯	拌/白米.豬肉絲.黃豆芽.木耳絲.小黃瓜.胡蘿蔔.韓式辣椒醬	檸檬雞翅	蒸/檸檬雞翅			青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	芹香蘿蔔湯	煮/白蘿蔔.排骨丁.芹菜			5.0	2.2	1.9	0.0	2.2	0.0	662
11/9	四	糙米飯	蒸/白米.糙米	香酥鯖魚★	炸/鯖魚	干丁肉燥	煮/小干丁.豬絞肉.洋蔥.生香菇.紅蔥頭	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	青木瓜雞湯	煮/青木瓜.雞丁.紅棗			5.0	3.0	1.5	0.0	3.0	0.0	748
11/10	五	五穀飯	蒸/白米.五穀米	沙茶滷豆干	滷/中干丁.白蘿蔔.海帶結.沙茶醬	玉米炒蛋	煮/雞蛋.玉米粒.胡蘿蔔	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	綠豆QQ湯	煮/綠豆.白粉圓			6.9	2.3	1.3	0.0	2.2	0.0	787
11/13	一	白米飯	蒸/白米	藥燉排骨	煮/豬肉角.排骨丁.高麗菜.藥膳包.枸杞	彩繪青花	炒/花椰菜.豬肉絲.彩椒	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	海芽蛋花湯	煮/海芽.雞蛋.豬大骨			5.0	2.4	1.9	0.0	2.0	0.0	668
11/14	二	麥片飯	蒸/白米.麥片	醬爆雞丁	炒/雞丁.小黃瓜.胡蘿蔔	醋溜洋芋絲	炒/洋芋.豬肉絲.木耳絲	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	米粉湯	煮/米粉.豬絞肉.豆芽菜.韭菜.紅蔥頭	V		6.2	2.1	1.3	1.0	2.0	0.0	774
11/15	三	咖哩烏龍麵	炒/細烏龍麵.豬肉絲.洋蔥.胡蘿蔔.咖哩粉	虱目魚柳條*2★	炸/調理魚條*2			青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	羅宋湯	煮/大白菜.番茄.豬絞肉.義大利香料			4.2	2.1	1.6	0.0	3.0	0.0	627
11/16	四	薏仁飯	蒸/白米.小薏仁	絞瓜肉燥	煮/豬絞肉.絞瓜.洋蔥.紅蔥頭	客家小炒★	炒/豆干片.芹菜.豬肉絲.胡蘿蔔.乾魷魚	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	蒲瓜雞湯	煮/蒲瓜.雞丁			5.0	3.0	1.8	0.0	2.2	0.0	719
11/17	五	糙米飯	蒸/白米.糙米	鹽水什錦	拌/凍豆腐.青花菜.筍片.杏鮑菇	番茄炒蛋	炒/雞蛋.番茄.蔥	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	芋香紫米露	煮/芋頭.紫米.西谷米.椰漿	V		6.4	1.7	1.8	0.0	2.2	0.8	840
11/20	一	白米飯	蒸/白米	親子丼	煮/雞丁.洋蔥.雞蛋.柴魚粉.味醂	五福彩絲	煮/豆芽菜.豬肉絲.胡蘿蔔.豆包.芹菜	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	2.6	1.6	0.0	2.0	0.0	710
11/21	二	五穀飯	蒸/白米.五穀米	紅燒豬蹄	煮/豬肉角.蹄丁.白蘿蔔.胡蘿蔔.滷包	秀菇蒲瓜★	煮/蒲瓜.豬肉絲.蝦皮.秀珍菇.胡蘿蔔	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	海結雞湯	煮/海帶結.雞丁	V		5.0	2.7	2.2	1.0	2.0	0.0	758
11/22	三	夏威夷炒飯★	炒/白米.洋蔥.三色丁.火腿丁.鳳梨罐頭.腰果	香酥雞排	炸/香酥肉排			青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	番茄蛋花湯	煮/番茄.雞蛋.蔥			5.0	2.0	1.5	0.0	3.0	0.0	673
11/23	四	糙米飯	蒸/白米.糙米	豆豉蒸油甘★	蒸/油甘魚.薑絲.黑豆豉.蔥	田園四色	煮/洋芋.豬絞肉.胡蘿蔔.小黃瓜	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	冬瓜排骨湯	煮/冬瓜.排骨丁.薑絲			5.9	1.9	1.5	0.0	2.0	0.0	683
11/24	五	蕎麥飯	蒸/白米.蕎麥	回鍋黑干	炒/大黑干.高麗菜.胡蘿蔔.甜麵醬.豆瓣醬	菜脯蔥炒蛋	炒/雞蛋.菜脯.蔥	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	南瓜芋圓湯	煮/南瓜.芋圓	V		6.1	2.3	1.5	0.0	2.2	0.8	856
11/27	一	白米飯	蒸/白米	玉米燒雞	煮/雞丁.玉米結.胡蘿蔔	蛋酥白菜滷★	煮/大白菜.胡蘿蔔.木耳絲.雞蛋.蝦米	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	雙芽肉絲湯	煮/海帶芽.黃豆芽.豬肉絲			5.3	2.1	2.0	0.0	2.0	0.0	669
11/28	二	芝麻飯	蒸/白米.黑芝麻	酸甜燒魚★	燒/生鮮魚丁.彩椒.洋蔥.鳳梨罐頭.酸甜醬	筍干油腐	煮/小四角油腐.筍干.生鮮木耳.豬絞肉	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	結頭雞湯	煮/結頭菜.雞丁	V		5.0	3.0	2.0	1.0	2.2	0.0	784
11/29	三	芋香瘦肉粥	煮/白米.高麗菜.芋頭.豬絞肉.胡蘿蔔.紅蔥頭.芹菜	鐵路豬排	滷/調理肉排			青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	銀絲卷	蒸/銀絲卷			4.4	1.9	1.3	0.0	3.0	0.0	618
11/30	四	糙米飯	蒸/白米.糙米	咖哩豬	煮/豬肉角.洋芋.胡蘿蔔.洋蔥.咖哩粉	茄汁蝦仁豆腐★	煮/板豆腐.番茄.蝦仁.蔥	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	針菇蛋花湯	煮/小白菜.金針菇.雞蛋			5.4	3.0	1.4	0.0	2.0	0.0	728

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