

新竹縣立關西國民中學/石光國民中學 113年 1.2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
1/2	二	白米飯	蒸/白米	香酥油甘魚★	炸/油甘魚.胡椒鹽	蔥燒菇豆腐	煮/板豆腐.洋蔥.雞蛋.鴻喜菇.蔥	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	肉骨茶湯	煮/白仁.排骨丁.肉骨茶包	V		4.5	2.8	1.4	1.0	3.0	0.0	755
1/3	三	蔬菜鮮魚粥★	煮/白米.虱目魚柳.高麗菜.芹菜.玉米粒.雞蛋.紅仁.薑絲	香滷雞翅	滷/生鮮雞翅			青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	巧克力雙色饅頭	蒸/巧克力雙色饅頭			4.1	2.1	1.3	0.0	2.0	0.0	567
1/4	四	糙米飯	蒸/白米.糙米	沙茶肉片	煮/豬肉片.洋蔥.紅仁.沙茶醬	白菜滷麵筋★	炒/大白菜.蝦米.紅仁.木耳絲.麵筋.豬肉絲	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	玉米雞湯	煮/玉米結.雞丁			5.1	2.8	2.1	0.0	2.0	0.0	710
1/5	五	燕麥飯	蒸/白米.燕麥	三杯麵腸	煮/麵腸.小黃瓜.紅仁.九層塔.老薑	美式炒蛋	炒/雞蛋.洋芋.玉米粒.紅仁.黑胡椒粒	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	芋頭西米露	煮/芋頭.西谷米.椰漿			6.4	2.4	1.2	0.0	2.2	0.0	757
1/8	一	白米飯	蒸/白米	朴菜燒雞	燒/雞丁.筍干.朴菜	青花炒黑輪	炒/青花菜.黑輪.彩椒.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			4.5	2.0	1.9	0.0	2.0	0.0	603
1/9	二	麥片飯	蒸/白米.麥片	香酥肉魚★	炸/肉魚.胡椒鹽	蔥燒油腐	燒/小三角油腐.紅仁.豬絞肉.蔥	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	結頭菜排骨湯	煮/結頭菜.排骨丁.芹菜	V		4.5	3.0	1.5	1.0	3.0	0.0	773
1/10	三	黃金炒麵	炒/白圓麵.豆芽菜.洋蔥.豬肉絲.紅仁.生香菇.咖哩粉	麥克雞塊*3	炸/麥克雞塊*3			青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	玉米蛋花湯	煮/玉米粒.雞蛋			4.3	2.1	1.3	0.0	3.0	0.0	626
1/11	四	紫米飯	蒸/白米.紫米	打拋豬肉	煮/豬絞肉.番茄.洋蔥.小干丁.九層塔.濃縮檸檬汁	魚香雙絲★	炒/海帶絲.黃干絲.芹菜.紅仁.乾魷魚	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	青木瓜雞湯	煮/青木瓜.雞丁.枸杞			4.5	3.0	2.1	0.0	2.0	0.0	683
1/12	五	糙米飯	蒸/白米.糙米	大滷桶	煮/大黑干.玉米結.白仁.酸菜心.滷包	枸杞蒸蛋	蒸/雞蛋.金針菇.高麗菜.枸杞	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	冬瓜雙響炮	煮/粉圓.椰果.冬瓜磚			5.8	2.3	1.2	0.0	2.0	0.0	699
1/15	一	白米飯	蒸/白米	樹子蒸魚★	蒸/生鮮魚片.樹子.薑絲	培根洋芋	煮/洋芋.玉米粒.培根.黑胡椒粒	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	活力蔬菜湯	煮/大白菜.豬肉片.紅仁			5.6	1.9	1.1	0.0	2.0	0.0	652
1/16	二	糙米飯	蒸/白米.糙米	糖醋豬柳★	煮/豬柳.彩椒.洋蔥.杏仁片.鳳梨罐頭	西芹炒魷魚條★	炒/西洋芹.魷魚條.紅仁.木耳絲	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	豆腐味噌湯	煮/板豆腐.海芽.味噌.柴魚粉	V		4.5	2.6	1.8	1.0	2.5	0.0	728
1/17	三	芋香肉絲炊飯★	蒸/白米.芋頭.豬肉絲.紅仁.高麗菜.生香菇.紅蔥頭.蝦米	香滷雞排	滷/生鮮雞排			青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	冬瓜雞湯	煮/冬瓜.雞丁			4.9	2.2	1.9	0.0	2.2	0.0	655
1/18	四	芝麻飯	蒸/白米.黑芝麻	南瓜燒雞	燒/雞丁.南瓜.洋蔥.蘑菇罐	油片芽菜	炒/豆芽菜.豬肉絲.油片.紅仁.韭菜.木耳絲	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	蘿蔔排骨湯	煮/白蘿蔔.排骨丁			4.9	2.2	1.8	0.0	2.0	0.0	643
1/19	五	麵包餐袋												3.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	255
2/16	五	白米飯	蒸/白米	黑干燒雞	燒/雞丁.大黑干.米血糕.紅仁.九層塔	鍋燒玉菜	煮/高麗菜.豬肉絲.紅仁.麵筋.生香菇.沙茶醬	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	紅豆紫米桂圓湯	煮/紅豆.紫米.桂圓	V		5.6	2.6	1.6	0.0	2.0	0.8	837
2/17	六	五穀飯	蒸/白米.五穀米	蒜泥肉片	炒/豬肉片.豆芽菜.蒜頭.辣椒.蔥	塔香海茸	炒/海茸.紅仁.豬肉絲.九層塔	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	山藥薏仁湯	煮/山藥.雞丁.大薏仁.枸杞			5.2	2.6	1.8	0.0	2.0	0	694
2/19	一	白米飯	蒸/白米	台式滷肉	滷/豬肉角.蹄丁.白仁.紅仁	冬瓜麵輪	炒/冬瓜.紅仁.麵輪.生鮮木耳	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	榨菜肉絲湯	煮/榨菜絲.豬肉絲			4.5	2.7	2.3	0.0	2.0	0.0	665
2/20	二	小米飯	蒸/白米.小米	咖哩雞	煮/雞丁.洋芋.紅仁.洋蔥.咖哩粉	芹香銀芽	炒/豆芽菜.豬肉絲.紅仁.芹菜	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	番茄豆腐湯	煮/番茄.板豆腐.豬大骨.蔥	V		4.9	2.1	1.9	1.0	2.0	0.0	698
2/21	三	虱目魚柳粥★	煮/白米.高麗菜.虱目魚柳.紅仁.雞蛋.芹菜.海芽.紅蔥頭	香炸豬排	炸/調理豬排			青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	鍋貼*2	蒸/鍋貼			4.0	2.1	1.4	0.0	3.0	0.0	608
2/22	四	燕麥飯	蒸/白米.燕麥	蒜香蒸魚★	蒸/生鮮魚片.蒜頭.辣椒.薑絲	香菇肉燥	煮/小干丁.洋蔥.豬絞肉.生香菇.紅蔥頭	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	白菜蛋花湯	煮/大白菜.雞蛋.紅仁			4.5	3.0	1.4	0.0	2.0	0.0	665
2/23	五	玉米飯	蒸/白米.玉米粒	麻油凍腐	滷/高麗菜.凍豆腐.米血糕.老薑	番茄炒蛋	炒/雞蛋.番茄.蔥	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	三寶湯	煮/綠豆.麥片.QQ	V		6.6	1.7	1.6	0.0	2.2	0.8	849
2/26	一	白米飯	蒸/白米	梅子燒雞★	燒/雞丁.地瓜.紅仁.紫蘇梅.腰果	白菜鮮菇寬粉	煮/大白菜.豬肉絲.秀珍菇.寬粉.芹菜	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	紫菜蛋花湯	煮/紫菜.雞蛋			5.6	2.1	1.6	0.0	2.3	0.0	693
2/27	二	紫米飯	蒸/白米.紫米	蘑菇豬柳	燒/豬柳.豆芽菜.紅仁.蘑菇罐頭	小瓜燴魚羹	炒/小黃瓜.魷魚羹.彩椒.木耳絲	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	蘿蔔油腐湯★	煮/白仁.小四角油腐.芹菜.小魚干	V		4.5	2.5	2.4	1.0	2.0	0.0	713
2/29	四	芝麻飯	蒸/白米.黑芝麻	糖醋魚丁★	炸/生鮮魚丁.洋蔥.洋芋.鳳梨罐.番茄醬	日式滷煮	煮/高麗菜.百頁豆腐.玉米結.豬肉片.味醂.柴魚粉	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	冬瓜排骨湯	煮/冬瓜.排骨丁.香菜			5.1	2.2	1.9	0.0	2.5	0.0	682

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: 花瓜燻雞 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