

新竹縣立關西國民中學/石光國民中學 113年 3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
3/1	五	五穀飯	蒸/白米.五穀米	關東煮	煮/小三角油腐.海帶結.白仁.味噌.柴魚粉	南瓜蒸蛋	蒸/雞蛋.南瓜.青花菜	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	綠豆米苔目	煮/綠豆.米苔目			5.6	2.0	1.3	0.0	2.0	0.0	665
3/4	一	白米飯	蒸/白米	番茄燉雞	煮/雞丁.番茄.洋芋.義大利香料	白菜獅子頭*1	煮/大白菜.紅仁.獅子頭	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	米粉鹹湯★	煮/米粉.豆芽菜.韭菜.豬絞肉.蝦米.紅蔥頭			5.1	2.4	1.3	0.0	2.0	0.0	660
3/5	二	紫米飯	蒸/白米.紫米	梅干肉片	煮/豬肉片.梅乾菜.筍干.紅蔥頭	蔥燒冬瓜	煮/冬瓜.豬肉絲.紅仁.蔥	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	海結雞湯	煮/海帶結.雞丁	V		4.5	2.6	2.2	1.0	2.0	0.0	715
3/6	三	夏威夷炒飯	炒/白米.三色丁.培根.豬絞肉.洋蔥.鳳梨罐	虱目魚柳條*2★	炸/虱目魚柳條			青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	洋芋濃湯	煮/洋芋.豬絞肉.洋蔥.蘑菇罐頭.玉米乳香粉			5.0	2.1	1.6	0.0	3.0	0.0	683
3/7	四	糙米飯	蒸/白米.糙米	三杯雞	煮/雞丁.小黃瓜.九層塔.老薑	高麗針菇	煮/高麗菜.金針菇.紅仁.豬肉絲	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	鮮筍排骨湯	煮/鮮筍.排骨丁			4.5	2.1	2.8	0.0	2.0	0.0	633
3/8	五	蕎麥飯	蒸/白米.蕎麥	滷味拼盤	滷/大黑干.黑輪.白仁.青花菜.滷包	海芽炒蛋	炒/雞蛋.洋蔥.海帶芽	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	山粉圓甜湯	煮/山粉圓.冬瓜磚			4.5	2.5	1.5	0.0	2.2	0.0	639
3/11	一	白米飯	蒸/白米	咖哩肉丁	煮/豬肉角.洋芋.紅仁.咖哩粉	五福彩絲	煮/豆芽菜.芹菜.豬肉絲.彩椒.木耳絲	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	大醬湯	煮/洋蔥.板豆腐.生香菇.蔥.蒜.韓式大醬.韓式辣醬			5.0	2.7	1.6	0.0	2.0	0.0	683
3/12	二	小米飯	蒸/白米.小米	香酥肉魚★	炸/肉魚	沙茶油腐	煮/小四角油腐.高麗菜.紅仁.豬絞肉.沙茶醬	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	冬瓜肉片湯	煮/冬瓜.豬肉片	V		4.5	2.9	1.7	1.0	3.0	0.0	770
3/13	三	肉燥拌麵	拌/白扁麵.豬絞肉.洋蔥.玉米粒.小黃瓜.紅蔥頭.豆瓣醬	香酥雞肉排	炸/香酥肉排			青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	虱目魚羹湯	煮/大白菜.虱目魚羹.雞蛋.木耳絲.紅仁.柴魚粉.烏醋			5.0	2.2	1.5	0.0	3.0	0.0	688
3/14	四	糙米飯	蒸/白米.糙米	鹽水雞	拌/雞丁.青花菜.筍片.百頁豆腐.胡椒鹽	醋溜海根	煮/海根.豬肉絲.紅仁.烏醋	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	絲瓜蛤蜊湯	煮/絲瓜.冬粉.蛤蜊			4.8	2.1	2.3	0.0	2.0	0.0	641
3/15	五	燕麥飯	蒸/白米.燕麥	香油素燥	煮/小干丁.洋蔥.生香菇.紅蔥頭	蔬菜蒸蛋	蒸/雞蛋.高麗菜.紅仁	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	麥香珍珠奶茶	煮/麥茶.粉圓.奶粉			5.8	2.2	1.2	0.0	2.0	0.0	691
3/18	一	白米飯	蒸/白米	洋芋燒肉	煮/豬肉角.排骨丁.洋芋.蔥	小瓜魚丸	煮/小黃瓜.虱目小魚丸.紅仁	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	玉米海芽湯	煮/玉米粒.海芽.雞蛋			5.2	2.3	1.4	0.0	2.0	0.0	662
3/19	二	麥片飯	蒸/白米.麥片	香酥鯖魚★	炸/鯖魚	回鍋干片	煮/豆干片.高麗菜.紅仁.豬肉絲.甜麵醬	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	蒲瓜排骨湯	煮/蒲瓜.排骨丁	V		4.5	3.0	1.5	1.0	3.0	0.0	773
3/20	三	新竹炒米粉★	炒/米粉.豆芽菜.豬肉絲.韭菜.紅仁.蝦米.紅蔥頭	檸香雞翅	蒸/檸檬雞翅			青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	酸辣湯	煮/板豆腐.筍絲.豬肉絲.木耳絲.紅仁.雞蛋.烏醋			3.0	2.6	1.5	0.0	2.2	0.0	542
3/21	四	芝麻飯	蒸/白米.黑芝麻	沙茶燒雞	煮/雞丁.白仁.紅仁.米血糕.沙茶醬	田園鮮蔬	煮/花椰菜.紅仁.豬肉絲.秀珍菇	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	白菜肉片湯	煮/大白菜.豬肉片.蔥			4.9	2.1	2.3	0.0	2.0	0.0	648
3/22	五	糙米飯	蒸/白米.糙米	宮保雞腸★	煮/雞腸.洋蔥.紅仁.蔥.油花生.乾辣椒	塔香菜脯炒蛋	炒/雞蛋.菜脯.九層塔	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	鳳梨銀耳湯	煮/白木耳.枸杞.鳳梨罐	V		4.5	2.5	1.5	0.0	2.2	0.8	759
3/25	一	白米飯	蒸/白米	百頁結燒肉	煮/排骨丁.豬肉角.百頁結.紅仁	照燒薯丁	燒/洋芋.豬絞肉.洋蔥.三色丁.味醂	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	番茄蛋花湯	煮/番茄.雞蛋.蔥			5.4	3.0	1.4	0.0	2.0	0.0	728
3/26	二	小米飯	蒸/白米.小米	泰式檸香蒸魚★	蒸/生鮮魚片.蔥.濃縮檸檬汁.香菜.薑絲	韓式豆腐	煮/板豆腐.大白菜.豬絞肉.紅仁.寬粉.韓式辣椒粉.韓式辣椒醬	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	黃瓜肉片湯	煮/大黃瓜.豬肉片	V		4.8	2.5	1.6	1.0	2.0	0.0	714
3/27	三	香菇滑蛋粥	煮/白米.豬絞肉.雞蛋.高麗菜.紅仁.生香菇.芹菜	鹹酥雞	炸/雞胸丁.地瓜條.中干丁.九層塔			青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	巧克力雙色饅頭	蒸/巧克力雙色饅頭			5.1	2.9	1.4	0.0	3.0	0.0	745
3/28	四	五穀飯	蒸/白米.五穀米	瓜仔雞	煮/雞丁.涼薯.麻油瓜.老薑	開陽蒲瓜★	煮/蒲瓜.豬肉絲.紅仁.木耳絲.蝦米	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	紫菜凍腐湯	煮/紫菜.凍豆腐.豬大骨			4.5	2.2	1.7	0.0	2.0	0.0	613
3/29	五	香鬆飯	蒸/白米.素香鬆	醬燒素雞	煮/素雞.小黃瓜.彩椒.甜麵醬	木須炒蛋	炒/雞蛋.紅仁.乾木耳	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	紅豆麥片湯	煮/紅豆.麥片	V		5.5	2.3	1.4	0.0	2.2	0.8	812

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