

新竹縣立關西國民中學/石光國民中學 113年 4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	豆蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類	奶類	總熱量
4/1	一	白米飯	煮/白米	洋芋燒雞	煮/雞丁,洋芋,紅仁,蔥,豆瓣醬	鮮炒高麗	炒/高麗菜,豬肉絲,紅仁,鴻喜菇	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	玉米蛋花湯	煮/玉米粒,雞蛋,蔥			4.7	2.1	1.6	0.0	2.0	0.0	617
4/2	二	小蔥仁飯	蒸/白米,小蔥仁	香滷豬排	滷/調理豬排	客家小炒★	炒/豆干片,豬肉絲,紅仁,芹菜,乾魷魚	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	結頭菜排骨湯	煮/結頭菜,排骨丁	V		4.0	3.0	1.4	1.0	2.2	0.0	699
4/3	三	蘑菇奶香培根麵	炒/白圓麵,洋葱,培根,青花菜,三色丁,洋結,罐頭,玉米乳,香粉,義大利香料	海鮮排★	炸/海鮮排			青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	白菜羹湯	煮/大白菜,豬肉絲,雞蛋,紅仁,木耳絲,柴魚粉			4.4	2.2	1.7	0.0	3.0	0.0	651
4/8	一	白米飯	蒸/白米	黑干燒雞	煮/雞丁,青花菜,大黑干,米血糕,九層塔	甘味黃瓜肉片	煮/大黃瓜,豬肉片,紅仁,樹子	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	小魚味噌湯★	煮/板豆腐,海芽,小魚干,味噌			4.4	2.8	1.8	0.0	2.0	0.0	653
4/9	二	小米飯	蒸/白米,小米	海結燒肉	煮/豬肉角,排骨丁,海帶結,紅仁	芽菜粉絲	炒/豆芽菜,冬粉,豬肉絲,紅仁,木耳絲	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	蒜頭雞湯	煮/山藥,蒜頭,雞丁,大蔥仁,枸杞	V		5.2	2.5	1.4	1.0	2.0	0.0	737
4/10	三	台式炒飯	炒/白米,豬絞肉,高麗菜,紅仁,玉米粒,雞蛋,紅蔥頭,蔥	香滷雞排	滷/生鮮雞排			青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	冬瓜蛤蜊排骨湯★	煮/冬瓜,排骨丁,蛤蜊			4.1	2.4	1.9	0.0	2.2	0.0	614
4/11	四	糙米飯	蒸/白米,糙米	香酥肉魚★	炸/肉魚	紅燒油腐	煮/白仁,小四角油腐,豬絞肉,紅仁	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	大滷湯	煮/筍絲,豬肉絲,雞蛋,金針菇,番茄,木耳絲,烏醋,蔥			4.0	2.5	1.7	0.0	3.0	0.0	645
4/12	五	玉米飯	蒸/白米,玉米粒	醬燒百頁	煮/百頁豆腐,洋葱,紅仁,甜麵醬	柴香烏龍蒸蛋	蒸/雞蛋,細烏龍麵,芹菜,柴魚粉,米酒	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	綠豆燕麥湯	煮/綠豆,燕麥,黑糖			5.4	1.8	1.1	0.0	2.0	0.0	631
4/15	一	白米飯	蒸/白米	台式打拋雞	煮/雞丁,洋葱,番茄,中干丁,九層塔,濃縮檸檬汁,魚露	開陽春兩絲瓜	炒/絲瓜,豬肉絲,木耳絲,冬粉,蝦皮	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	吻魚紫菜豆腐羹★	煮/板豆腐,紫菜,吻仔魚,豬大骨,蔥			4.5	2.6	2.1	0.0	2.0	0.0	653
4/16	二	紫米飯	蒸/白米,紫米	香菇肉燥	煮/豬絞肉,洋葱,生香菇,小干丁,紅蔥頭	雪花山藥麻糬燒*1	炸/雪花山藥麻糬燒	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	紅棗青木瓜雞湯	煮/青木瓜,雞丁,紅棗	V		4.2	2.9	1.6	1.0	3.0	0.0	747
4/17	三	肉絲炒麵★	炒/白扁麵,高麗菜,豆芽菜,豬肉絲,韭菜,紅仁,紅蔥頭,蝦米	香滷雞腿	滷/生鮮雞腿			青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	鮮筍排骨湯	煮/鮮筍,排骨丁			5.2	1.9	2.3	0.0	2.2	0.0	663
4/18	四	糙米飯	蒸/白米,糙米	香酥魚柳★	炸/生鮮虱目魚柳,豆干片,地瓜條,蔥,蒜頭	茄燒洋芋	煮/洋芋,番茄,豬絞肉,玉米粒	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	蘿蔔雞湯	煮/白仁,雞丁			6.1	2.7	1.4	0.0	3.0	0.0	800
4/19	五	麥片飯	蒸/白米,麥片	筍乾油腐	煮/小三角油腐,筍干,紅仁,滷包	玉菜炒蛋	炒/高麗菜,雞蛋	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	枸杞銀耳露	煮/銀耳,QQ,枸杞,鳳梨罐頭	V		4.9	2.0	1.7	0.0	2.2	0.8	755
4/22	一	白米飯	蒸/白米	蘑菇豬柳	煮/豬柳,洋葱,紅仁,蘑菇罐	蒲瓜鮮燴	燴/蒲瓜,豬肉絲,紅仁,木耳絲	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	藥膳雞湯	煮/高麗菜,雞丁,藥膳包			4.0	2.6	2.2	0.0	2.0	0.0	620
4/23	二	地瓜飯	蒸/白米,地瓜	酥炸魚片★	炸/生鮮魚片	田園洋芋	煮/洋芋,豬絞肉,青花菜,紅仁,玉米粒	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	米苔目鹹湯	煮/豆芽菜,米苔目,豬肉絲,韭菜,紅蔥頭,蝦皮	V		6.2	1.9	1.3	1.0	3.0	0.0	804
4/24	三	鮮筍瘦肉粥	煮/白米,鮮筍,豬絞肉,紅仁,紅蔥頭,芹菜	香酥豬排	炸/大阪城豬排			青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	鍋貼*2	蒸/鍋貼			3.5	2.1	1.8	0.0	3.0	0.0	583
4/25	四	芝麻飯	蒸/白米,黑芝麻	芋頭燒雞	燒/雞丁,芋頭,紅仁,杏鮑菇,蔥	蔥燒豆腐	煮/板豆腐,洋葱,豬絞肉,三色丁,蔥	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	芹香魚丸湯	煮/白仁,虱目小魚丸,芹菜			4.7	2.9	1.5	0.0	2.0	0.0	674
4/26	五	糙米飯	蒸/白米,糙米	三杯黑干★	炒/大黑干,小黃瓜,米血糕,老薑,九層塔,油花生	紅娘炒蛋	炒/雞蛋,紅仁	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	紅豆紫米湯	煮/紅豆,紫米	V		5.4	2.3	1.4	0.0	2.2	0.8	805
4/29	一	白米飯	蒸/白米	桂筍燒雞	煮/雞丁,桂竹筍,紅仁	培香銀芽	炒/培根,豆芽菜,木耳絲,韭菜	有機蔬菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	涼薯蛋花湯	煮/涼薯,豬絞肉,雞蛋,蔥			4.0	2.4	1.7	0.0	2.0	0.0	593
4/30	二	五穀飯	蒸/白米,五穀米	鳳梨咕咾肉	煮/豬肉角,鳳梨罐頭,洋葱,洋芋,番茄醬,白醋	芹香海根	炒/海根,豬肉絲,紅仁,芹菜,豆瓣醬	青菜	炒/青菜,蒜頭,薑絲	黃瓜雞湯	煮/大黃瓜,雞丁	V		4.4	2.6	2.0	1.0	2.0	0.0	703
營養師/衛生管理人員： 午餐秘書： 單位主管： 校長：																				

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：400 人 ；平均單價/人：43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