

新竹縣立關西國民中學/石光國民中學 112年 12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	油脂類	奶類	總熱量
12/1	五	燕麥飯	蒸/白米.燕麥	三杯滷味拼盤	煮/中干丁.高麗菜.米血糕.胡蘿蔔.九層塔.老薑	南瓜炒蛋	炒/南瓜.胡蘿蔔.雞蛋	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	冬瓜珍珠撞奶	煮/粉圓.冬瓜.奶粉			6.2	2.3	1.2	0.0	2.2	0.0	736
12/4	一	白米飯	蒸/白米	醬燒洋芋雞	煮/雞丁.馬鈴薯.九層塔.乾辣椒	培根高麗	炒/高麗菜.培根.胡蘿蔔.木耳絲	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	味噌湯	煮/板豆腐.海芽.味噌			5.0	2.1	1.5	0.0	2.0	0.0	635
12/5	二	小米飯	蒸/白米.小米	香酥竹筴魚★	炸/竹筴魚	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	黃瓜排骨湯	煮/大黃瓜.排骨丁	V		4.5	3.0	1.3	1.0	3.0	0.0	768
12/6	三	什錦麵疙瘩	炒/麵疙瘩.豆芽菜.豬肉絲.木耳絲.胡蘿蔔.韭菜.紅蔥頭	炸雞腿	炸/生鮮雞腿			青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	浮水魚羹	煮/虱目魚羹.筍絲.雞蛋.胡蘿蔔.金針菇.香菜.烏醋			4.2	2.2	1.5	0.0	3.0	0.0	632
12/7	四	紫米飯	蒸/白米.紫米	打拋豬	煮/豬絞肉.番茄.洋蔥.九層塔.濃縮檸檬汁.魚露	鮮炒蒲瓜★	燴/蒲瓜.胡蘿蔔.豬肉絲.蝦米.木耳絲	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	柴香鮮蔬湯	煮/高麗菜.豬肉片.胡蘿蔔.柴魚粉			4.5	2.5	2.3	0.0	2.0	0.0	650
12/8	五	糙米飯	蒸/白米.糙米	關東煮	煮/小三角豆腐.海帶結.白蘿蔔.柴魚粉.味噌	茶碗蒸	蒸/雞蛋.生香菇.柴魚粉.毛豆仁	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	綠豆薏仁湯	煮/綠豆.小薏仁			5.6	2.0	1.2	0.0	2.0	0.0	662
12/11	一	白米飯	蒸/白米	清蒸檸檬魚片★	蒸/生鮮魚片.濃縮檸檬汁.香菜.辣椒.薑絲	田園咖哩肉醬	煮/洋芋.豬絞肉.洋蔥.胡蘿蔔.青花菜.咖哩粉	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	芥菜雞湯	煮/芥菜.雞丁.紅棗			5.4	2.0	1.5	0.0	2.0	0.0	656
12/12	二	麥片飯	蒸/白米.麥片	薑母雞	煮/雞丁.凍豆腐.高麗菜.老薑.枸杞.米酒	芹香雙脆	炒/豆芽菜.豬肉絲.胡蘿蔔.芹菜	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	四神湯	煮/山藥.排骨丁.大薏仁.四神湯包	V		5.3	2.3	1.6	1.0	2.0	0.0	734
12/13	三	蒲瓜叻仔魚粥★	煮/白米.蒲瓜.豬絞肉.雞蛋.叻仔魚.生香菇.海芽	照燒魚丸*3★	炸/魷魚丸.柴魚粉			青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	黑糖金絲卷	蒸/黑糖金絲卷			4.1	2.1	1.2	0.0	3.0	0.0	610
12/14	四	五穀飯	蒸/白米.五穀米	古早味蹄丁	燴/蹄丁.豬肉角.白蘿蔔.胡蘿蔔	絲瓜蛤蜊煲★	煮/絲瓜.寬粉.蛤蜊.金針菇.枸杞	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	白菜豆腐湯	煮/大白菜.板豆腐.木耳絲.胡蘿蔔			5.0	2.6	2.5	0.0	2.0	0.0	698
12/15	五	蕎麥飯	蒸/白米.蕎麥	京醬干片	炒/豆干片.青椒.甜麵醬.胡蘿蔔	雙色炒蛋	炒/雞蛋.玉米粒.胡蘿蔔.蔥	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	椰香紫米露	煮/紫米.地瓜圓.椰漿			6.3	2.3	1.3	0.0	2.2	0.0	745
12/18	一	白米飯	蒸/白米	韓式燒雞	煮/雞丁.黃豆芽.胡蘿蔔.年糕條.韓式辣椒醬.韓式辣椒粉	白菜燴福州丸*1	煮/福州丸.大白菜.胡蘿蔔.芹菜	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	筍香排骨湯	煮/筍片.排骨丁.朴菜.枸杞			4.9	2.4	1.5	0.0	2.0	0.0	651
12/19	二	燕麥飯	蒸/白米.燕麥	豚肉生薑燒	燒/豬肉片.洋蔥.老薑	花生四色★	煮/洋芋.小黃瓜.胡蘿蔔.豬絞肉.生花生	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	紫菜豆腐湯	煮/紫菜.板豆腐.蔥.豬大骨	V		5.2	2.7	1.4	1.0	2.3	0.0	765
12/20	三	義式野菇義大利麵	炒/白圓麵.玉米粒.豬絞肉.洋蔥.番茄.生香菇.蘑菇罐頭.義大利香料	香滷雞排	滷/生鮮雞排.滷包			青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	南瓜濃湯	煮/南瓜.培根.青花菜.雞蛋.玉米乳.香粉			4.6	2.0	1.4	0.0	2.2	0.0	606
12/21	四	糙米飯	蒸/白米.糙米	鹹酥魚丁★	炸/生鮮魚丁.洋芋.中干丁.蒜頭.九層塔	螞蟻上樹	炒/高麗菜.冬粉.豬絞肉.胡蘿蔔.木耳絲.辣豆瓣醬	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	白玉肉片湯	煮/白蘿蔔.豬肉片.香菜			5.5	2.8	1.7	0.0	3.0	0.0	773
12/22	五	薏仁飯	蒸/白米.小薏仁	鐵板豆腐	燒/板豆腐.玉米粒.胡蘿蔔.彩椒.黑胡椒粒	洋蔥炒蛋	炒/雞蛋.洋蔥	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	紅豆小湯圓	煮/紅豆.小湯圓.紫米	V		6.1	1.7	1.4	0.0	2.2	0.8	809
12/25	一	白米飯	蒸/白米	南洋咖哩肉丁	煮/豬肉角.洋芋.洋蔥.胡蘿蔔.咖哩粉.椰漿	西芹黑輪	炒/西芹.黑輪片.木耳絲.豬肉絲	有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	家常蛋花湯	煮/小白菜.雞蛋			4.9	2.6	1.7	0.0	2.0	0.0	671
12/26	二	芝麻飯	蒸/白米.黑芝麻	芋香燒雞	煮/雞丁.芋頭.胡蘿蔔.蔥	榨菜炒三絲	煮/黃干絲.榨菜絲.木耳絲.豬肉絲.芹菜	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	冬瓜肉片湯	煮/冬瓜.豬肉片	V		5.2	2.6	1.8	1.0	2.2	0.0	763
12/27	三	糙米飯	蒸/白米.糙米	塔香黑干	煮/大黑干.小黃瓜.杏鮑菇.九層塔.老薑	護眼炒蛋	炒/雞蛋.胡蘿蔔	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	燒仙草	煮/綠豆.大豆.QQ.仙草汁			6.3	2.3	1.4	0.0	2.2	0.0	748
12/28	四	小米飯	蒸/白米.小米	味噌燒雞	煮/雞丁.白蘿蔔.蔥.味噌	番茄油腐煲	燴/小三角油腐.高麗菜.番茄.木耳絲.豬絞肉	青菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	蒲瓜排骨湯	煮/蒲瓜.排骨丁.紅棗			4.5	2.9	2.1	0.0	2.0	0.0	675
12/29	五	翡翠炒飯	炒/白米.青江菜.雞蛋.豬肉絲.玉米粒.胡蘿蔔.紅蔥頭	酥脆魚排★	炸/調理魚排			有機蔬菜	炒/青菜.蒜頭.薑絲	結頭菜雞湯	煮/結頭菜.雞丁	V		4.6	2.4	1.6	0.0	3.0	0.8	797

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